Heft 6/79
C 1940 DX

Brigitte

mit Extra-Arbeitsbogen

DAS GROSSE FRÜHLINGSHEFT

MODE

Zarte Kleider
und schöne
Stickereien

SCHÖNHEIT

Frühjahrskur
für Haut und Haar

REZEPTE

Vitamine
auf den Tisch

Neue Treffpunkt-Aktion:
Lernen Sie nette Leute kennen!

DM 2,50
Mi. 7.3.79

Die schönsten Ideen für Mode, Schönheit, Gastlichkeit mit Rezepten und Arbeitsbogen im Heft.

Sonderteil: genießen Sie den Frühling!

Seite 2

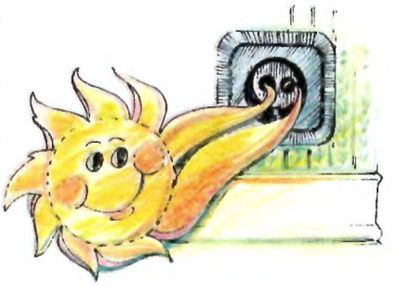
Liebe Leserin, lieber Leser, obwohl der Frühling offiziell erst am 21. März anfängt, haben wir uns in der Redaktion schon ganz auf Frühling eingestellt. Viele Kolleginnen steuerten zum Frühlings-Sonderteil gute Ideen bei. So zum Beispiel Brigitte-Redakteurin Ilse Döring. Sie hat ein altes Büchlein aufgestöbert mit dem schönen Titel: „Schatzkästlein des guten Rats." Darin fanden wir ein Kapitel über die „Blumensprache": lauter sinnige Sprüche über die Bedeutung von

Bringt Frühling in die Wohnung: die Blumentreppe aus einer alten Trittleiter.

Blumen. Wir haben uns sehr darüber amüsiert und wollten Ihnen den Spaß nicht vorenthalten. (Wenn Sie jetzt einen Strauß bekommen, können Sie auf den folgenden Seiten nachlesen, was er bedeutet.) Im übrigen sehen die Vorarbeiten für so einen Sonderteil in der Redaktion immer ziemlich nüchtern aus: Im Schneideratelier werden jede Menge Schnitte ausprobiert, in der Handarbeitsabteilung werden verschiedene Entwürfe gezeichnet, in der Versuchsküche werden alle Rezepte ein- oder mehrmals vorgekocht. Und wenn dann schließlich alles fotografiert ist, stellt man manchmal fest, daß nicht alles, was wir schön fanden, auch in den Bericht hineinpaßt. So erging es zum Beispiel einem Blumenständer aus einer alten Trittleiter. Da er vielleicht als Einzelstück trotzdem Bewunderer findet, zeigen wir ihn hier. ● ● ●

Das Brigitte-Modeatelier bei der Arbeit für den Frühlingssonderteil: Sanna Dammann zeichnet eine Stickbild-Vorlage; Hedy Brieger prüft ein Brigitte-Modell; Käte Fischer zeichnet die Schnitte dazu.

Eine Frühjahrskur mit Vitaminen – das war früher notwendig, als der Winter tatsächlich noch eine vitaminarme Zeit war. Heute gibt es das ganze Jahr frisches Obst und frisches Gemüse. Dafür fehlt, was früher reichlich war – zum Beispiel die B-Vitamine, die in den äußeren Schichten des Getreides sitzen. Die werfen wir nämlich heute als Kleie den Säuen vor. Wie der „moderne" Vitaminmangel ausgeglichen werden kann, zeigt der Bericht in diesem Heft. ● ● ● Als ausgesprochen respektlos verurteilte jüngst ein Pariser Gericht, was eine französische Frauenzeitschrift über die Fernsehansagerinnen geschrieben hatte. Da stand zu lesen: „Der Unterschied ist nicht groß zwischen denen, die sich in den Rotlicht-Distrikten von Amsterdam oder Hamburg hinter Fensterscheiben zur Schau stellen, und jenen, die ihr Bild im Fernsehen verkaufen." Folgerichtig gab's Empörung und anschließend ein Urteil: symbolischer Schadenersatz in Höhe von einem Franc. Nun hat sich zwar hierzulande niemand zu so drastischen Vergleichen verstiegen, wenn es um unsere deutschen Fernsehansagerinnen geht. Doch mit dem Respekt ist's auch bei uns nicht weit her, wenn von „Telemiezen" oder „Damen ohne Unterleib" die Rede ist. Wer hinter die Kulissen schaut, entdeckt eine Schar von Ansagerinnen, die sehr zielstrebig an ihren Karrieren baut. Respekt, Respekt . . .



Aus der Steckdose schön braun werden – das versprechen alle Hersteller von Solarien. Wir wollten wissen: Was halten eigentlich die Hautärzte davon? Vier Dermatologen sagen auf Seite 78 ihre Meinung dazu.

Die geheimnisvolle und

phantastische Liebesgeschichte in diesem Heft – „Das Paket" – stammt von Jeannie Ebner, einer Autorin, deren Kurzgeschichten Sie schon öfter in Brigitte lesen konnten. Diesmal stellen wir sie selbst vor: Die in Australien geborene Österreicherin ist eine mutige Frau – in jeder Hinsicht. Ihren sechzigsten Geburtstag feierte sie im letzten Jahr ganz offiziell, was für berufstätige Frauen ihrer Generation immer noch

Schreibt ihre Prosa und Lyrik mit Vorliebe in Wiener Kaffeehäusern: Jeannie Ebner.

Mut erfordert. Fast gleichzeitig gab sie eine feste Position auf, die ihr zwar kein hohes, aber immerhin ein sicheres Einkommen brachte. Grund: Sie will künftig nur noch freie Schriftstellerin sein. Mehr über diese ungewöhnliche Frau steht im Heft. – Herzlich Ihre Brigitte

Heft 6 vom 7. März 1979

Dieser Titel zeigt eine Auswahl aus dem Frühlings-Sonderteil, der auf der nächsten Seite beginnt.

INHALT

SONDERTEIL
Ideen zum Nähen, Handarbeiten und Basteln, Tips für Schönheit und Gymnastik, Rezepte: Hier fängt der Frühling richtig an! 4

MODE
So trägt man in diesem Frühjahr Kostüme 22
Neue Mode-Ideen, raffiniert bis ins kleinste Detail 28
Extra-Modell: Taschen und Gürtel sind Partner 36
Brigitte-Junior-Boutique 38
Brigitte-Kinderladen: Immer wieder praktisch – Jeans 40
Neue Blusen erkennt man am Kragen 46
Bezugsquellen-Nachweis 52
Handarbeiten zum Sammeln: Weste mit Lochmuster 57
Mit Schema: Schneller Schnitt für gerade Röcke 60
Auch in größeren Größen schick: Leichte Kleidung für den Urlaubskoffer 64
Wäsche aus feiner Baumwolle 69

DIE GUTE IDEE
Mode 73
Schönheit 87
Haushalt 246
Wohnen 265

SCHÖNHEIT
Malstunde für ein schönes Gesicht 76
Im Solarium wird die Haut braun. Aber tut ihr das auch gut? 78
Neu auf dem Kosmetikmarkt 83
Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ: Mit Haut und Haar eine neue Frau 84

GESUNDHEIT
Diät-Club: An manchen Tagen denk ich nur ans Essen 90
Die Vitamine, die Ihnen fehlen 168
Brigitte-Beratung: Medizin 172

LESERBRIEFE
Briefe an Brigitte 95

ZEITGESCHEHEN
Fernsehansagerinnen: Erst lächeln und dann Karriere machen 100
Umfrage: Würden Sie mit einer Pilotin fliegen? 110

FAMILIE
Serie „Töchter und Mütter": Ich wollte meine Tochter nicht in Liebe ersticken 112

ERZIEHUNG
Warum kann sich mein Kind nicht konzentrieren? 120

UMWELT
Brigitte-Aktion Kinderfreundlich 126

Brigitte-Aktion Treffpunkt: Als Brautpaar grüßen ... 128
Brigitte-Aktion Treffpunkt: Fragebogen „Lernen Sie nette Leute kennen" 131

Informationen 177
Brigitte-Beratung: Benimm 218

PSYCHOLOGIE
Eine Frau spricht sich aus: „Ich möchte ein neues Leben anfangen" 140
Brigitte-Beratung: Partnerschaft 145
Selbsthilfegruppen: Du darfst hier alles sagen 150
Das psychologische Spiel: Wie stellen Sie sich auf neue Situationen ein? 191

FREIHEIT DER FRAU
Gleichberechtigung 147

REISE
Sommerreise nach Polen: Grünes Meer Masuren 156
Brüssel hat Geburtstag: 1000 Jahre und ein schönes Wochenende 162
Reisekiste: Tips und Notizen für unterwegs 166

UNTERHALTUNG
Heilwig von der Mehden: Wenn mich mal die Wut packt 176
Spielseiten für Kinder: Die kleine Brigitte 183
Serie: Ich und meine Schwester Klara 188
Erzählung von Jeannie Ebner: Das Paket 198
Brigitte-Rätsel 220
Fritz Wolf: Hausmänner 276

LITERATUR
Interview mit Jeannie Ebner: In einem Elfenbeinturm hat diese Dichterin nie gelebt 195

HAUSHALT UND KÜCHE
Das Brigitte-Rezeptbuch zum Sammeln 225
Brigitte-Versuchsküche: Das Nudelkochbuch 230
Raffiniertes für Anfänger: Koteletts mit Knoblauch gespickt 242
Küchenzettel: Was essen wir heute? 244
Wie Sie Flecken zu Leibe rücken 250
Verbraucherberatung: Mehr fürs Geld 271

WOHNEN
Alles in Naturfarben: Die richtigen Möbel für ein kleines Zimmer 252
Rund um Ihren Garten: Lattenzäune 256
Antiquitäten 261
Ausgefallene Einfälle: Neues Kunstgewerbe 262
Zimmerpflanzen, richtig gepflegt: Die Brunfelsie 265

KUNST
Serie „Malerinnen": Lilly Martin Spencer 272
Impressum 137

Briefe an die Redaktion: Postf. 30 20 40, 2000 Hamburg 36. Tel.: (0 40) 4 11 81.

Mit gesmokter Passe: Rock und Kinderkleid aus Baumwolle

Auf 14 Seiten finden Sie die schönsten Frühlingsideen • Zum Nähen, Sticken, Stricken, Basteln • Knackig-frische Rezepte • Gymnastik gegen Frühjahrsmüdigkeit • Schönheitstips für Haut und Haar • Dazu auf jeder Seite: ein Frühlingsstrauß, liebenswürdig kommentiert mit 87 Jahre alten Sprüchen.*

Hier fängt der Frühling richtig an!

Wicke

Tag und Nacht umschwebt mich
Dein holdes Bild.

Mit gesmokter Passe: Den Rock und das Kinderkleid aus Baumwolle können Sie selber nähen. Das Smoken ist zwar eine Geduldsarbeit, aber – wie man sieht – es lohnt sich! Rock: Modell 1 für Gr. 36 bis 40. Kinderkleid: Text unten. (Stickgarn: Mez)

Mit Schleifen auf der Schulter: Das Kinderkleid vom großen Foto links stellt sich hier von vorn vor. Blickfang: die bunt gesmokte Passe. Die leuchtenden Farben kommen auch auf dunklen Stoffen gut heraus. Kinderkleid: Modell 2 für Gr. 110/116.

Fotos: Ilse Thoma

Alle Anleitungen auf dem Arbeitsbogen Seite 42/43

Mit Schleifen auf der Schulter

★ Die Blumensprache wurde dem Buch „Schatzkästlein des guten Rats", Union Deutsche Verlagsgesellschaft, 1892, entnommen.

Frühlingsideen: Mit Farbe fröhlich aufgefrischt

Adrett mit weißem Kragen

Bunt bestickt, mit Bändern geschmückt

Turnschuhe, ausgefallen eingefärbt

Adrett mit weißem Kragen: Die Streifenbluse wurde mit Stoffarbe gefärbt. Den Pikeekragen mit Bändchen können Sie selber machen und auch auf andere Blusen nähen. Kragen: Modell 3.

Bunt bestickt, mit Bändern geschmückt: Einfache T-Shirts (auch vom letzten Jahr) kann man mit kleinen Stickblümchen aufmöbeln. Stickanleitung: Modell 4. Der Spitzenrock mit den durchgezogenen Samtbändern ist selbstgenäht: Modell 5.

Turnschuhe, ausgefallen eingefärbt: Die Stoffschuhe werden mit einem Farbbad wie neu! Zum Färben nimmt man Stoffarbe. Dazu trägt man farblich passende Söckchen.

Farbtupfen auf Weiß: Das bestickte Blümchen-T-Shirt und der Spitzenrock sind hier groß zu sehen. Der Rock aus Madeiraspitze ist schnell genäht. Die Bänder zieht man durch extra aufgesteppte Borten. Rock: Modell 5 für Gr. 36 bis 40.

Fotos: Ilse Thoma

Alle Anleitungen auf dem Arbeitsbogen Seite 42/43

Tausendschön

Deine Schönheit ist bezaubernd.

Farbtupfen auf Weiß: Blümchen-T-Shirt und Spitzenrock

Diese Frühlingslandschaft ist gestickt

Frühlingsideen: Überall Knospen und Blüten

Gänseblümchen

Wachend und träumend beschäftigt mich die Frage: ob Du mich auch wirklich herzlich liebst!

Diese Frühlingslandschaft ist gestickt. Die ca. 22×28 cm große Fläche wird im Stiel-, Platt- und Knötchenstich ausgefüllt. Die Farben zeigen viel Grün, Braun, Rosarot und leuchtendes Gelb. Stickanleitung: Modell 6. (Sticktwist: Mez)

Blumen und Vögel werden aufgesprüht: So bekommt ein einfaches Japanrollo seinen frühlingsfrischen Anstrich! Sprühanleitung und Schablonenmuster finden Sie auf dem Arbeitsbogen, Modell 7.

Die Frühlingsblumen sind appliziert – eine schmucke Idee für Garten- und Balkonkissen. Blätter und Stiele werden aus farbigen Baumwollstoffen zugeschnitten und mit feinen Zickzackstichen aufgesteppt. Genaue Anleitung auf dem Bogen, Modell 8.

Fotos: Peter Pfander

Alle Anleitungen auf dem Arbeitsbogen Seite 42/43

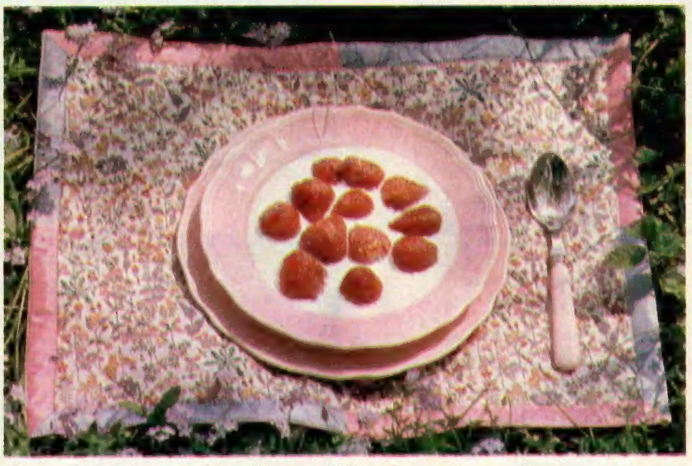
Blumen und Vögel werden aufgesprüht

Die Frühlingsblumen sind appliziert

Frühlingsideen: Frisch auf den Tisch

Eine Tischdecke aus geblümtem Stoff

Frühlingsdrinks in drei Farben



Ein gestepptes und wattiertes Blümchenset

Fotos: Peter Pfander. Alle Anleitungen und Rezepte auf dem Arbeitsbogen Seite 42/43

Vergißmeinnicht

Vergiß mein nicht!
Ich trage
stets Dein Bild
im Herzen.

Eine Tischdecke aus geblümtem Kleiderstoff wirkt leicht und fröhlich. Diese Decke kann man nach Maß für seinen Tisch nähen. Die (meistens) unvermeidliche Mittelnaht fällt durch das Muster gar nicht auf. Modell 9. (Stoff: Liberty über Stoff-Hecht)

Frühlingsdrinks in drei Farben: spritzig als Erfrischung zwischendurch oder auch als Aperitif. Rezepte auf dem Arbeitsbogen.

Ein gestepptes und wattiertes Blümchenset ist schön und praktisch, weil man es von beiden Seiten auflegen kann. Material: geblümter Kleiderstoff (Baumwolle). Innendrin liegt Schaumstoff. Modell 10. (Stoffe: Liberty ü. Stoff-Hecht)

Frühlingsidylle: Die Blümchentischdecke (siehe oben) paßt farblich zum Geschirr. (Selection E)

Frühlingsidylle mit Blümchendecken und zartfarbenem Geschirr

Für die Großen: Frühlingsbordüren in Reih und Glied

Frühlingsideen: Rezepte quer durch den Garten

Frühlingssoße mit frischen Kräutern

Frühlingssalat mit Roquefortkäse

Frühlingscreme mit den ersten Erdbeeren

Kirschblüten

Wann wird feurige Gegenliebe Deine Wange röten?

Fotos: Peter Pfander

Alle Rezepte auf dem Arbeitsbogen Seite 42/43

Frühlingssoße mit frischen Kräutern. Alles wird fein gewiegt und mit Sahne-Dickmilch oder Crème fraîche und gehacktem Ei kalt angerührt. So bleiben die Vitamine erhalten! Die Frühlingssoße schmeckt zu Pellkartoffeln, Spargel und zartem Gemüse.

Frühlingssalat mit Roquefortkäse und vielen frischen Zutaten. Radieschen, Paprika, Kopfsalat, Gurke und Tomate werden durch den Käse und die Marinade würzig abgerundet. Mit aufgebackenem Stangenbrot ist der Frühlingssalat ein Mittagessen.

Frühlingscreme mit den ersten Erdbeeren. Die Erdbeeren werden püriert und mit Kirschwasser abgeschmeckt. Danach hebt man sie unter steifgeschlagene Sahne. Wer auf die schlanke Linie achten will, kann statt Sahne Quark nehmen.

Frühlingsschnitte aus Schwarzbrot mit Kräuterbutter, grün garniert mit mariniertem Salat, Remoulade, hartgekochtem Ei und Schnittlauch. Dieses appetitliche Brot ist ein leicht bekömmlicher Imbiß für abends oder zwischendurch.

Frühlingssuppe mit jungem Gemüse. Hinein kommen Spargel, Erbsen, gewürfelte neue Kartoffeln und was Sie sonst noch an frischen Gemüsen finden. Sauerampfer sorgt für den herzhaften Geschmack, Eigelb und Sahne runden die Frühlingssuppe ab.

Frühlingsquark, am besten zu neuen Kartoffeln. Je mehr frische Zutaten in den Quark gerührt werden, um so besser schmeckt er. Dazu gibt's heiße, neue Pellkartoffeln, rohes Gemüse wie Paprika, Gurke, Rettich und Sellerie oder Butterbrot.

Frühlingsideen: Baumwollpullis mit bunten Bordüren

Stiefmütterchen
Weil ich Dir freundlich bin, glaubst Du, ich liebe Dich – Du irrst gar sehr.

Für die Großen: Frühlingsbordüren in Reih und Glied. Gestrickt wird mit Topflappen-Baumwolle in Naturweiß als Grundton und leuchtenden Farben fürs Muster. Unter den Pulli passen Blusen in den Blümchenfarben, so daß man vielfach kombinieren kann. Modell 11 in Gr. 38. (Baumwollgarn: Melchior)

Für die Kleinen: eine Blumenreihe und verschiedenfarbene Bündchen. Der Kinderpulli wächst eine Weile mit, weil man die Ärmelbündchen umschlagen kann. Material: Topflappengarn. Modell 12 für Gr. 110 bis 122. (Baumwolle: Melchior)

Fotos: Ilse Thoma

Alle Anleitungen auf dem Arbeitsbogen Seite 42/43

Für die Kleinen: eine Blumenreihe und verschiedenfarbene Bündchen

Frühlingsschnitte aus Schwarzbrot mit Kräuterbutter, grün garniert

Frühlingssuppe mit jungem Gemüse

Frühlingsquark – am besten zu neuen Kartoffeln

Frühlingsideen: Schön für die ersten Sonnenstrahlen

Jetzt konsequent pflegen: das Dekolleté

Springen Sie sich frühlings-fit

Viel Rouge fürs Make-up

Veilchen
Was ist wohl süßer als geheime Liebe?

Jetzt konsequent pflegen: Das Dekolleté wird sommerschön, wenn die Haut dort mit Spezialmasken gepflegt wird. Wer das zu aufwendig findet, sollte mindestens nach jedem Baden und Duschen Feuchtigkeits- oder Körperlotion auftragen.

Viel Rouge fürs Make-up, gegen Winterblässe. Über goldbeigefarbene Grundierung wird braunrotes Rouge gepinselt. Die Augen sind hier mit blaugrauem Kajalstift umrahmt, die Wimpern schwarz getuscht, der Mund ist rosenholzbraun ausgemalt.

Springen Sie sich frühlings-fit: Zwanzigmal Seilspringen, möglichst an der frischen Luft oder am offenen Fenster, das bringt den Kreislauf wieder in Schwung.

Fotos: Ilse Thoma

Make-up: Lancaster; Schmuck: SIC

»Es gibt nichts Besseres für zarte Haut als die Pflege mit FISSAN.«

Das ist Schwester Ute. Sie ist für die Pflege zarter Haut verantwortlich, deshalb geht sie sicher mit FISSAN.

Die unübertroffene Schutz- und Pflegewirkung der FISSAN Kindercreme ist in klinischen Reihenversuchen nachgewiesen worden.

Leicht aufzutragen bis in die kleinsten Fältchen
Weil FISSAN Kindercreme optimal geschmeidig und cremig ist, läßt sie sich leicht bis in die kleinsten Hautfältchen verteilen.

Langzeitschutz
Weil FISSAN Kindercreme sehr gut haftet, schützt sie sicher zwischen dem Wechseln der Windeln. Labilin und Allantoin wirken pflegend und beugen Entzündungen vor.

Schonend sanft zu entfernen
FISSAN Kindercreme verkrustet nicht und wird nicht hart. Sie läßt sich genauso schonend und sanft entfernen wie sie aufzutragen ist, ohne Baby's Haut zu reizen.

FISSAN – das ist Fortschritt in der Babypflege

Frühlingsideen: Glanz ins Haar

Teils hochgerollt, teils Flatterhaar

Ein Zopf rückwärts

Wenn die Sonne wieder scheint: Glanz in die Haare bringen.

Rose rot
Dein ist der Sieg!

Teils hochgerollt, teils Flatterhaar – diese Frisur ist schnell und leicht zu machen. Seitenscheitel ziehen, Haar bis zur Schläfe abscheiteln, seitlich hochdrehen, feststecken. Alle anderen Haare bloß durchkämmen. Hübsch dazu: Haarschmuck.

Ein Zopf rückwärts – wahrscheinlich braucht man da die Hilfe von Freundin, Schwester oder Mann. Alles Haar nach hinten bürsten, vom Oberkopf her beginnend Strähne für Strähne hinten in der Mitte in einen Zopf einflechten.

Wenn die Sonne wieder scheint: Glanz in die Haare! Bei jeder Haarwäsche eine Haarkur auftragen (zur Haarqualität passend) und zehn Minuten einwirken lassen.

Fotos: Ilse Thoma
Frisuren-Beratung: Udo Walz; Haarpflege: Dralle

LOUIS LONDON
Foto Peter Lindbergh

IN EINER ZEIT, IN DER SO VIELES AUSTAUSCHBAR IST,

GIBT JOBIS EINE UNVERWECHSELBARE ANTWORT.

merino
wolle
extrafein

Reine Schurwolle

Wollsiegel-Qualität:
Darauf können Sie sich verlassen.

Lassen Sie sich die Jobis-Linie präsentieren. Im Jobis-Journal, das Sie kostenlos erhalten.
Jobis Abt. B
Märkische Straße 15-19
4800 Bielefeld 1

JOBIS

So trägt man in diesem Frühjahr Kostüme

Fotos: Charlotte March

Das ist neu zu Kostümen: ärmellose Westen, die Blusen ersetzen. Diese ist aus feinem Leinen und hat einen tiefgezogenen Reverskragen. In Schnitt und Stil paßt sie unter die neuen langen Kostümjacken. Zubehör: ein breiter Gürtel in der Taille.

Links: Ein Kostüm aus Baumwollsatin, das sich mit weiter Hemdjacke und Bundfaltenrock leger und lässig gibt. Die ärmellose Leinenweste wird hier mit einem rustikalen Gürtel auf Figur gebracht. Alle Modelle: Pimps, Gr. 36 bis 42.

Ich gehe meinen eigenen Weg.

j'ai Osé

j'ai Osé Ich gehe meinen eigenen Weg. Wähle unter vielen Moden meinen eigenen Stil. Ziehe das Schöne dem Banalen vor. Bin ich selbst, was andere auch immer darüber denken. Und nehme j'ai Osé, das neue Parfüm von Guy Laroche.

PARFUMS GUY LAROCHE PARIS

Frisuren: Rolf + Bernd/Angelika

Satin behauptet sich jetzt auch am Tag und wird mit stumpfen Stoffen kombiniert. Die seidig glänzende Bluse ist eine perfekte Ergänzung zum schmalen Baumwollkostüm (großes Foto). Blacky Dress, in fünf Farben zu haben, Größe 34 bis 42.

Links: Schmal der figurbetonte Rock, gerade die hüftlange Jacke, so zeigt sich das neue ungefütterte Blazerkostüm. Übrigens: Der Gürtel sieht auch über der Streifenjacke getragen hübsch aus. Modell: Cacharel, Größe 34 bis 42. (Ledergürtel von Gunda Cassée)

Glänzende Blusen begleiten Kostüme

Diolen
+ Baumwolle
die bewährte und
bevorzugte Stoffqualität
Gil Bret
Sie erhalten kostenlos Farbprospekte und Bezugsquellenangaben durch Gil Bret, 6900 Heidelberg, Postfach 103320/C

Jetzt geht man wieder schulterfrei: Die großzügig dekolletierten Korsagen beweisen es. Sie liegen eng an und verlangen gute Proportionen. Man trägt sie zu weiten Röcken und engen Hosen. Modell: G. Cassée, Baumwollstretch, in sieben Farben. Eine Größe.

Links: Jedes Teil ist für sich und zusammen schick! Die Kombination aus Blazerjacke, Blümchenrock und Korsage wirkt jung und unkonventionell. Streifenblazer und Rock gibt es in vielen Farben. Cacharel, Gr. 34 bis 42. (Tasche: Bagagerie; Kette von Andrée)

Kleine Korsagen, raffiniert zu Kostümen

8-198

FETTIGES HAAR IST VERGANGENHEIT.

DAS NEUE ELIDOR PLUS SHAMPOO BEFREIT IHR HAAR NACHHALTIG VON FETT. KLINISCHE TESTS HABEN DIE BESONDERE WIRKSAMKEIT DIESER NEUEN ANTIFETT-FORMEL ERWIESEN: BEI REGELMÄSSIGER ANWENDUNG BLEIBT FETTIGES HAAR UM TAGE LÄNGER FETTFREI, LOCKER UND FRISCH.

ELIDOR PLUS MACHT MEHR AUS IHREM HAAR.

SCHÖNHEIT & GESUNDHEIT

Neue Mode-Ideen, raffiniert bis ins kleinste Detail

Die rundum gepolsterten Ärmel sind der Pfiff am feinen Wickelkleid. Dazu kommen noch zierliche Paspeln und eine getupfte Stoffschärpe, die man fest um die Hüften bindet. Callaghan, Nr. 34 bis 42. Viele Farben. (Armreif: Andrée; Ohrringe: Seguin; Schuhe: Adige; Strümpfe: Falke)

Fotos: Jean Loup de Sauverzac

Der breite Gürtel, geschmückt mit einer Dolch-Nadel, gehört zum dreiteiligen Anzug. Die Bluse guckt mit dem Kragen unter der paspelierten Jacke hervor. Die Nadelstreifenhose wird nach unten enger. Callaghan, Gr. 34 bis 42. Viele Modefarben. (Schuhe: Jourdan)

Die Trägerweste mit der Kuverttasche (siehe Detailfoto) wird über den Kopf gezogen und rund um die Hüften gewickelt. Sie sitzt über einem mehrfach geschlungenen, leichten Jerseykleid, das eben noch die Knie bedeckt. Callaghan, Gr. 34 bis 42. Viele Farben. (Schuhe: Rossi; Ohrringe: Seguin; Strümpfe: Nur die)

Gestickte Palmen sind der Schmuck am dreiteiligen Strickkleid mit kurzer Jacke. Das Material (Wolle/Angora) ist besonders leicht und angenehm zu tragen. Modell: Krizia, Gr. 36 bis 42. (Schuhe: Andrea Pfister; Strumpfhosen: Falke)

Hier lohnt der Blick auf die Details

Die Bluse mit den Bogenkanten ist Blickfang im Ausschnitt des Leinenanzuges. Der Anzug hat eine neue Spenzerjacke mit gepolsterten Schultern und breitem Gürtel. Die Hose endet in Knöchelhöhe mit einem Schlitz. Krizia, Gr. 36 bis 42. (Schuhe: Colette; Strümpfe: Ergee)

Die Twinsetjacke wird hier mit Gürtel getragen! Auffallend auch das Muschelmuster und der lange V-Ausschnitt. Dazu gehört ein schmaler, gerader Wickelrock aus weißem Gabardine. Modelle: Krizia, Gr. 36 bis 42. (Schuhe: S. Rossi; Strümpfe: Bi)

Wie ein Volant fällt das Vorderteil des Wikkelrockes. Zusätzlicher Blickfang: die hellen Paspel. Mit einem passenden T-Shirt und einem Lastexgürtel wird aus dem Wikkelrock ein elegantes Kleid. Modell: Cerruti, Gr. 36 bis 42. (Schuhe: Colette; Gürtel und Tasche: La Bagagerie)

Die gesmokte Passe vom Rock wird mit einem kleinen Bändchen zusammengehalten. Knapp über dem Saum blitzt noch eine Hohlsaumkante. Die sportliche Leinenjacke mit Gürtel und die Blumenschleife gehören dazu. Cerruti, Gr. 36 bis 42. (Schuhe: Rossi; Strümpfe: Opal)

Details, die ins Auge fallen

Neu: hochhackige Sandaletten mit Bänderiemen zu allen Kleidern, Röcken und sogar Hosen. Hier mit einem Tupfenrock aus Seide, einer Jacke aus Frottier und einem T-Shirt aus Baumwolle. Modelle: Cerruti, Gr. 36 bis 42. (Schuhe: Rossi)

Frisuren: Renate Lüdmann/ Ursula Zimmermanns

Kummer macht Hunger.

„Hast Du Kummer mit den Deinen, trink Dir einen", sagt der Volksmund.

Richtigerweise müßte er „essen" sagen.

Denn ein eigenartiger Mechanismus im menschlichen Gehirn löst bei vielen Leuten, die momentan mit sich und der Welt nicht zufrieden sind, einen kräftigen Appetit aus.

Je größer der Kummer, desto größer der Hunger.

Die Probleme werden, buchstäblich, heruntergeschluckt.

Das bekommt auf die Dauer nicht.

Denn irgendwann erreicht man den Punkt, da hat man nicht mehr Appetit wegen des Kummers, sondern Kummer wegen des Appetits – und seiner sichtbaren Folgen. Und dagegen hilft weder Essen noch Trinken, sondern nur Abnehmen.

Nun aber geht der Kummer erst richtig los.

Kaum jemand schafft es, seine überschüssigen Pfunde wieder loszuwerden. Die meisten der empfohlenen Schlankheitskuren werden schon nach kurzer Zeit wieder abgebrochen, entweder weil der Hunger zu stark war, weil man immer nervöser wurde oder weil die Leistungsfähigkeit zurückging. Oder alles auf einmal.

Wer sich auf dem Ernährungssektor einigermaßen auskennt, den wundert das überhaupt nicht. Denn wenn die Kalorien reduziert werden, werden mit ihnen zwangsläufig auch die essentiellen

Nährstoffe reduziert, die der Körper zum Leben braucht.
Allen voran Eiweiß.

Eiweiß, und zwar biologisch hochwertiges, braucht der Körper zur Zellerneuerung, zum Aufbau von Muskeln und zur Herstellung von Hormonen, die wiederum zahlreiche andere Stoffwechselfunktionen haben.

Da Eiweiß – im Gegensatz zu Kohlenhydraten und Fetten – vom Organismus nicht gespeichert werden kann, muß es ihm täglich in ausreichender Menge neu zugeführt werden.

Ausreichend heißt, 1 g Eiweiß pro kg Körpergewicht, also etwa 70g täglich.

Mit bioNorm hat die Merck-Forschung ein Eiweiß-Konzentrat speziell für Diätkuren entwickelt.

Es sorgt dafür, daß der Körper, trotz reduzierter Kalorienzufuhr, täglich die erforderliche Menge an hochwertigem Eiweiß bekommt und gesund und fit bleibt.

Wenn Ihr Arzt Ihnen keine speziellen Anweisungen gibt, können Sie mit bioNorm in einer Woche bis zu 7 Pfund, in 12 Tagen bis zu 10 Pfund abnehmen. Ohne Kummer.

bioNorm®
EIWEISS-KONZENTRAT
GEGEN ÜBERGEWICHT/FETTSUCHT

bioNorm gibt es für eine 3 Tage-, 6 Tage- und 12 Tage-Diätkur. Nur in Apotheken. Auch in Österreich und der Schweiz. MERCK

ODELL ● BRIGITTE-EXTRA-MODELL ● BRIGITTE-EXTRA-MODELL ● BRIGITTE-EXTRA

Taschen und Gürtel sind Partner

Die Schultertasche aus Leder ist ideal für Kleinigkeiten. Sie ist 22 cm breit, 17 cm hoch und 6 cm tief. Farben: Grau, Hellbraun, Weinrot, Dunkelblau. Der Ledergürtel – passend zu jeder Tasche – ist 2,5 cm breit. Er hat eine Taillenweite bis zu 84 cm, weil er hinten auseinandergeschoben werden kann. Tasche und Gürtel sehen zu sportlichen Sachen hübsch aus (Foto links unten). In jeder Tasche ist ein Stück Leder – für das Brillenetui zum Selbermachen. Anleitung: Das Lederstück in zwei 7 und 8 cm breite Streifen schneiden. Den breiteren Streifen um 8 cm kürzen, die Bogenform ausschneiden. Beide Streifen an den Längsseiten aufeinandersteppen. Die untere Kante zusteppen, dabei die Mehrweite nach beiden Seiten schieben. Die überstehenden Ecken wegschneiden. Die Kappe abrunden. Preis: Tasche, Gürtel und Lederstück (nur als Set zu haben) 170 Mark/168 sfr. Hersteller: La Bagagerie. Zu bestellen bei: Alexander Philipp, Gutleutstraße 320, 6000 Frankfurt am Main 2. In der Schweiz in den Schild-Kaufhäusern Basel, Oerlikon, Zürich-City.

Im nächsten Heft: Overall aus Chintz in drei Farben

Fotos: Wolfgang Schildt, Ilse Thoma

Ich nehme nichts anderes
für mein Haar
als das Shampoo von Riar.

Ich auch.

Ich möchte nichts anderes
für mein Haar
als die Pflege von Riar.

Riar Shampoo –
so mild, daß Sie es
täglich benutzen
können

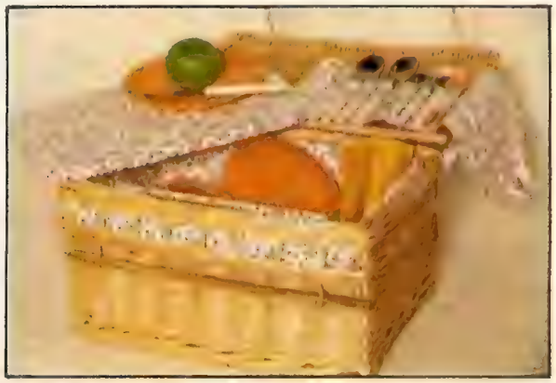
riar

junior boutique

Achtung! Nur Modelle, die dieses „B" tragen, sind Brigitte-Junior-Boutique-Modelle! Extra für Brigitte-Junioren!

Hitverdächtig – nicht nur für Radfahrer! Jacke, Hose und Rock sind aus einem neuen Material: leicht glänzender Chintz. Der superweite Anorak mit Reißverschluß und Eckenkragen hat große Taschen. Die Hose ist gerade geschnitten, die Hosenbeine werden nach unten enger. Der Rock ist angekraust und hat bequeme Taschen. Farbe: Rostbraun. Dazu gibt es Streifen-T-Shirts in Braun/Blau, Braun/Grün und Rot. Material: Baumwolle. Größe 36 bis 42, Preise: Anorak 89 Mark, Hose und Rock je 59 Mark, T-Shirt 29 Mark. Bei: Herz-Moden, Postf., 2000 Hamburg 67.

Zum Selbermachen: zünftiger Picknickkorb. Hier wurden in einen Tiertransportkorb Fächer aus Hartschaumplatten genau eingepaßt und mit Folie beklebt. Ein Deckel aus Styropor wird ebenfalls beklebt. Dazu: passendes Plastik-Geschirr aus dem Kaufhaus. ▷



Fotos: Metta

Trocken durch jeden Regen: Zusammengelegt paßt dieser zweiteilige Regenanzug in eine kleine Kuverttasche! Er ist wind- und wasserdicht, mit abnehmbarer Kapuze, Handgelenkverschluß und verstellbarer Hosenlänge. Auch naß läßt er sich gut wieder einpakken. Farben: Gelb, Orange, Bordeaux, Hellbeige. Nicht sehr billig: 89,50 Mark. Gesehen und zu bestellen bei: Schätzlein, Michaelisbrücke 3, 2000 Hamburg 11.

Souvenirs. Gestickte Städtewappen und andere Motive kann man sich von Radausflügen mitbringen und sie dann als Erinnerung auf Jacken, Hemden oder ▽ Campingbeutel nähen.

Reiseandenken. Auch sehr beliebt als Mitbringsel aus Ferienorten sind mit Wappen- und Städteansichten bedruckte Halstücher, die man wie Pfadfindertücher ▽ gebunden tragen kann.

△ *Hier haben Sie die Hände frei.* Das Ausflugsgepäck tragen Sie ganz bequem auf dem Rücken. In diesen aus grobem naturfarbenem Leinen gefertigten Rucksack paßt eine Menge hinein. Preis: 63 Mark. Bei: Thevs, Postf. 106129, 2000 Hamburg 1.

Für viel Gepäck. Perfekte Doppel-Radtaschen, wasserdicht, aus 100% Nylon, leicht zu montieren, mit viel, viel Platz! Farben: Rot, Schwarz, Blau und Grün. Nicht ganz billig: 75 Mark. Bei: Schätzlein, Michaelis- ▽ brücke 3, 2000 Hamburg 11.

△ *Schuhe für Radfans.* Die idealen Schuhe, extrem leicht, aus Nubukleder und mit dünner Gummisohle. Auch ideal zum Langlaufen und für lange Wandertouren. Farbe: wie Foto. Gr. 37 bis 46, Preis: 59,50 Mark. Bei: Schätzlein, Michaelisbrücke 3, 2000 Hamburg 11.

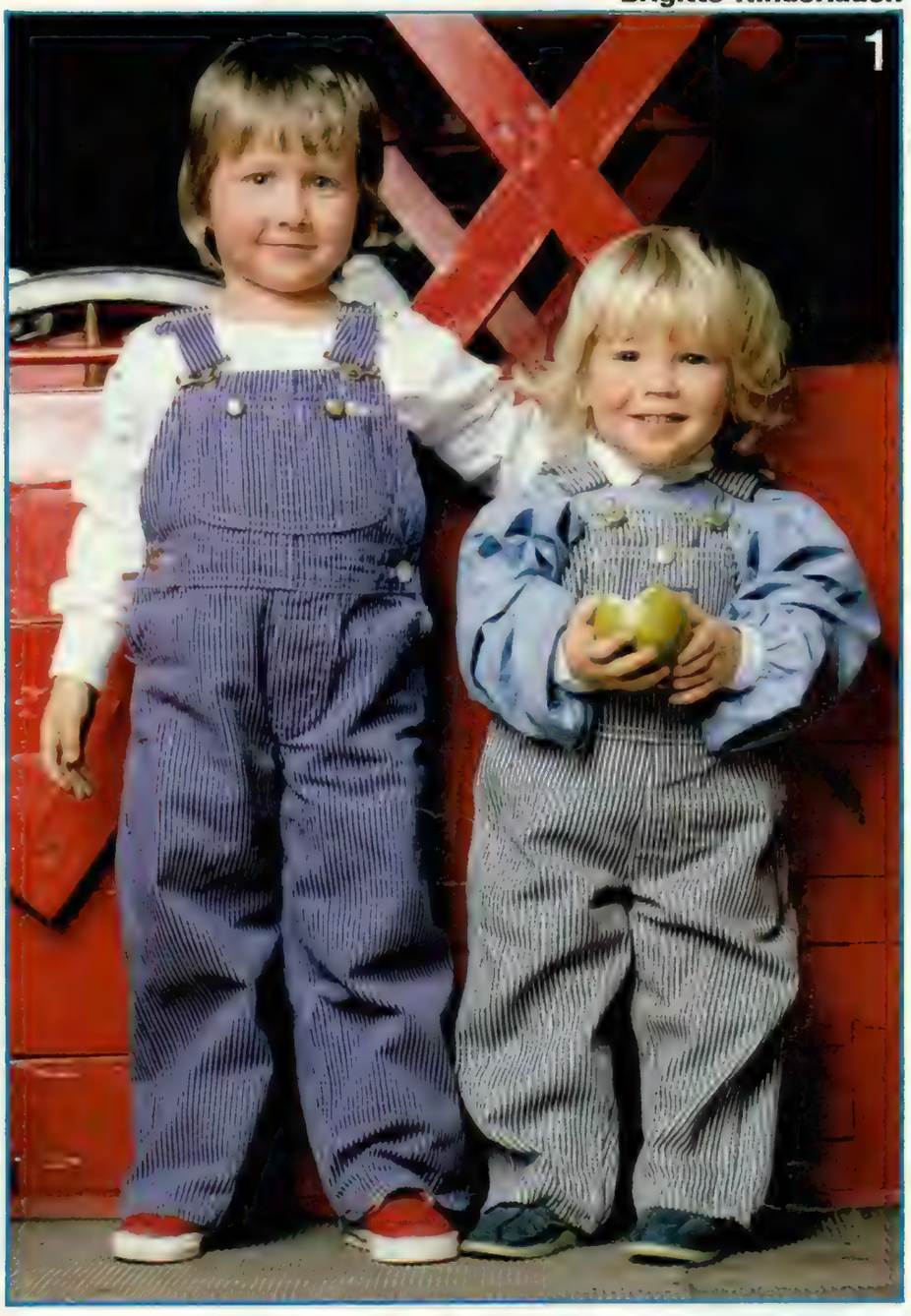
△ *Für Fahrradprofis.* Bei langen Radtouren bewähren sich diese Fahrradhandschuhe. Sie schützen die Handinnenflächen. Material: Waschleder und Baumwollgarn. In vielen Farben. Preis: 24,95 Mark. Bei: Schätzlein, Michaelisbrücke 3, 2000 Hamburg 11.

△ *Freizeithemd.* Ein lustiges kleines Karo hat dieses Baumwollhemd. Es ist schön groß und weit, so richtig zum Fahrradfahren. Nur in den abgebildeten Farben zu haben. Größe 36 bis 42, Preis: 49 Mark. Bei: Malibu, Hüxstr. 52, 2400 Lübeck.

◁ *Gegen den großen Durst.* Zwei originelle Feldflaschen, die man am Gürtel befestigen kann. Aus Alu mit Filz bezogen. So eine Flasche kann nie zerbrechen. Preis: je 27,90 Mark. Zu bestellen bei: Sport-Hütte, Großer Burstah 36–38, 2000 Hamburg 11.

(Fahrrad: Schätzlein; Tasche: Grönlinger; Schuhe: Novi und Görtz)

Immer wieder praktisch: Jeans



1 Jeans sind aus der Kindermode nicht wegzudenken. Sie sind aus strapazierfähigem Stoff, halten daher viel aus und überdauern so manches Jahr. Hier zwei Baumwoll-Latzhosen, die so weit geschnitten sind, daß ein Windelpaket gut darin Platz hat. Unser Tip: Wer eine besondere Farbe möchte, kann sich die Hosen selber färben. Das geht am besten in der Waschmaschine bei 60 Grad. Links im Bild das Resultat! Modell: Lee, ab ca. 60 Mark. Rechtes Modell: Oshkosh, ab ca. 54 Mark. Beide in Größe 80 bis 170.

2 Krempeljeans aus robustem Denim. Links in Gr. 110 bis 176, ab ca. 59 Mark. Dazu die passende Jacke ab Gr. 128, ca. 69 Mark. Mustang. Röhrenjeans und breiter Streifenpulli aus angerauhter Baumwolle. Beides in Größe 92 bis 170, jeweils ab circa 49 Mark. Modelle: Delfino.

3 Die bunten Sommerschuhe mit extra weicher Sohle sehen lustig zu Jeans aus: roter Schnürschuh (Elefanten), Gr. 20 bis 41; Leinenschuhe mit Snoopy und Mickymaus (Snoopy), Gr. 21 bis 30; knöchelhoher Schuh (Berlingot), Gr. 20 bis 26.

4 Für etwas Größere die gleichen Latzhosen wie vom großen Foto: einmal im typischen Jeansblau, einmal mit Streifen. Die bunte Jacke ist zum Wenden. Bachoz, Gr. 92 bis 164. (Pulli: Cathy-Mini)

Fotos: Klaus Thumser

POLY
Swing
HAARFESTIGER
Auf einmal bleibt Ihr Haar viel länger in Schwung.
Daß Poly Swing länger hält
als übliche Haarfestiger, liegt nicht
allein an seinem Wirkstoff. Denn
er festigt das Haar besonders
elastisch und sorgt für dauerhafte
Kraft und Fülle.
Weil er das Haar gegen Feuchtig
keit unempfindlich macht und Fett
absorbiert.
So bleibt die Frisur lockere in Form
und natürlich länger in Schwung.
Poly Swing.
Und Ihr Haar swingt.

Jeans, bunt bestickt noch mal so schön

Blue jeans sehen auch alt und verwaschen noch schön aus. Deshalb unsere Idee: auf zerschlissene Stellen oder Löcher bunte Flicken zu setzen und sie dann mit farbigem Baumwollgarn zu besticken.

1 Für den Hosenboden eine Häuserlandschaft. Zunächst haben wir die großen Risse auf der Maschine zusammengesteppt, dann die Häuserflicken im Zickzackstich appliziert und im Schlingstich umstickt. Kleine Stickflächen haben Plattstich, einfache Linien dagegen Stiel- oder Kettstich. (Latzhose: Lee).

2-5 Die Jeans von vorn in ganzer Länge. Foto drei bis fünf zeigen die einzelnen Motive in Großformat! Auf dem Knie thront ein Flickenmännchen. Der Hosenlatz hat ein Herz mit übergesticktem Namen im Kettstich. Die Eingrifftasche ziert ein Fliegenpilz. Die Punkte sind im Knötchenstich gestickt.

0179 v. Khuon & Partner

®berri

Moda Berri

COMBINAZIONE 2

BLAZER IN FISCHGRAT,
LEINENHEMD
PULLUNDER UND
BUNDFALTENHOSE
ALLES IN NATURTÖNEN
DAZU STRICKKRAWATTE
IN BRAUN

Die sanfte Revolution zur

Traumfigur

Schönheit ist eine Einstellung. Sie zeigt sich vor allem in der Art, wie eine Frau sich pflegt, ihren Körper gesund und fit hält, aktiv etwas für sich, ihr Aussehen und ihr Wohlbefinden tut.

Schönheit ist heute strahlende Gesundheit, ist Vitalität, bewußtes Leben, Beweglichkeit, ist das Wissen, ich muß etwas für mich tun.

Diese Einstellung verlangt ein neues Körperpflege-Programm:

SPLENDANCE
ACTIVE BODY CARE

Das ist mehr als tägliche Pflege. Das sind anspruchsvolle, professionelle Produkte. Ein neues Schönheits-Konzept, damit Ihr Körper von Kopf bis Fuß perfekt bleibt, makellos, jugendlich, elastisch und attraktiv.

ACTIVE BODY MASSAGE CREME

Geschmeidige, reichhaltige Creme für die aktive Körpermassage. Wirkt muskelentspannend und festigt das Gewebe. Bei regelmäßiger Anwendung wird Ihre Haut glatter und elastischer.

ACTIVE BODY MASSAGE OIL

Besonders leichtes, hochwertiges Spezialöl für die intensive, funktionsfördernde Körpermassage. Wirkt anregend auf die Durchblutung. Macht die Haut straff und glatt.

ACTIVE BODY EXFOLIATING CREME

Herrlich erfrischende Peeling-Creme für den ganzen Körper. Entfernt auf natürliche, sanfte Weise die abgestorbenen Hautzellen. Glättet rauhe, verhornte Partien und hinterläßt eine frische, klare, rosige Haut.

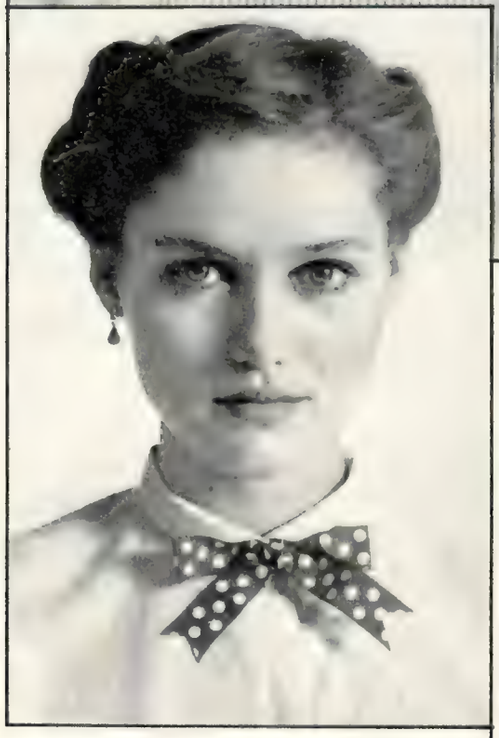
ACTIVE BODY SMOOTHING LOTION

Diese gehaltvolle, intensiv pflegende Körperlotion gibt der Haut ein Maximum an Feuchtigkeit und Schutz. Macht die Haut von Kopf bis Fuß samtig weich, gleicht Mangelerscheinungen aus, wirkt vorbeugend gegen trockene, schuppige und rauhe Haut.

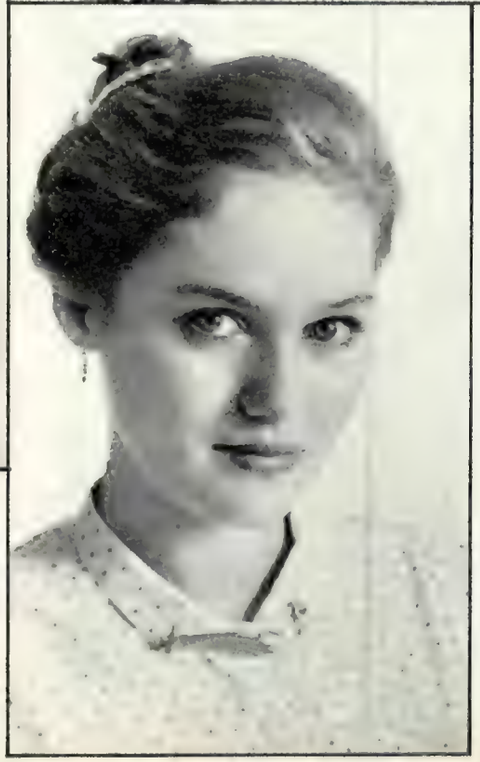
MARBERT

Neue Blusen erkennt man am Kragen

Fotos: Charlotte March



△ *Immer kleiner und feiner werden die neuen Kragen. Diese strenge Bluse mit Minikragen verträgt gut ein belebendes Zubehör. Baumwollbluse: Cacharel, Größe 36 bis 44, circa 99 Mark.*



△ *Der spitze weiße Kragen des Streifenhemdes ist abknöpfbar. Blickfang: die locker gebundene Krawatte. Baumwollbluse: Wappen, Gr. 36 bis 46, ca. 89 Mark. (Krawatte: Schwabinchen; Schmuck von Caveglia & Schnirring)*

◁ *Schmal und flach liegt der kleine Ekkenkragen auf der Sternchenbluse. Ein sehr schöner Schmuck dazu: die neuen Sternanstecker. Baumwollbluse: Cacharel, Größe 36 bis 44, circa 79 Mark. (Sternschnuppe: Ignace; Sternanstecker von Apex)*

Der Zeit einen Schritt voraus

Neueste Erkenntnisse, langjährige Erfahrungen und kostbare Wirkstoffe aus aller Welt machen Splendance zu einer Kosmetik-Serie für höchste Ansprüche. Da es nicht nur darauf ankommt, was hochwertige Kosmetikprodukte enthalten, sondern auch auf das, was man wegläßt, haben wir bei der Entwicklung von Splendance auf schwere Öle und Wachse verzichtet.
Das Ergebnis: Eine wirkstoffintensive aber leichte Pflegeserie, die bei regelmäßiger Anwendung den Alterungsprozeß der Haut hinauszögert, Linien und Fältchen mildert. Mit Splendance verwenden Sie eine Kosmetik-Serie, die zukunftsweisend ist.
Auf allen Verpackungen sind die Inhaltsstoffe angegeben.
Fragen Sie in Ihrem Marbert-Depot nach Splendance und überzeugen Sie sich selbst.

MARBERT

MARBERT GMBH DÜSSELDORF

Schöner Schmuck: Die zarten Kragen

△ *Diese Rüschenbluse mit dem kleinem Volantkragen kommt aus Rumänien. Sie ist handgestickt und handgewebt. Modell: Jarmila Hlusicka, Baumwolle, Gr. 38 bis 42, ca. 120 Mark.*

△ *Feine Stickerei auf einem verspielten Kragen mit Spitzeneinfassung. Statt Saum zieren Bogenkanten die zarte Tupfenbluse aus Baumwolle. Cacharel, Größe 34 bis 44, ca. 139 Mark. Sieben Farben. (Filigrane Gliederkette von Caveglia & Schnirring)*

◁ *Für die Tupfentüllbluse ein ganz schmaler Hemdkragen, der zum sportlichen Stil der Bluse paßt. Blacky Dress, Größe 34 bis 42, ca. 75 Mark. (Ohrringe und Kette sind von Caveglia & Schnirring.)*

Frisuren: Rolf + Bernd/ Angelika

Sie wollen etwas
Besonderes für Ihre Haut tun:

Wir finden, man kann Linien und Fältchen sichtbar mildern.

Für alle Frauen, die eine trockene Haut haben und darum viel eher Linien und Fältchen bekommen, haben wir SUPER RICH LIGHTWEIGHT CREAM entwickelt.

Diese verfeinernde Pflegecreme ist einzigartig:
Ideal für die Nacht, wenn Sie nach einer hauchzarten, mattierenden Nachtcreme suchen, die nur einen leichten Schimmer auf Ihrer Haut hinterläßt und keinen fettigen Glanz.

Optimal für den Tag, wenn Sie eine reichhaltige Tagespflege brauchen, die Ihrer trockenen Haut den besten Schutz für einen langen Tag bietet, Trockenlinien mildert und sie besonders lange frisch und strahlend hält.

MARBERT

Klein und fein: Stehkragen

△ *Der Stehkragen der Baumwollbluse mit Nadelstreifen kann auch am Hals zugeknöpft werden. Cacharel, Größe 36 bis 44, ca. 99 Mark. (Glitzertäschchen um den Hals: Preisler)*

△ *Stehkragen, gesmokte Schulterpasse und die superweiten Ärmel mit Aufschlägen sind die Modeneuheit an dieser duftigen Bluse. Adrienne Lemaux, Größe 36 bis 46, Viskose, ca. 94 Mark. (Schmuck: Caveglia & Schnirrig)*

◁ *Brandneu sind kleine Schalkragen an Sommerblusen. Hier schmückt der modische Kragen den Ausschnitt einer Weste. Ärmellose Bluse ca. 65 Mark, Weste ca. 75 Mark. Beides in Größe 36 bis 42, beides Baumwolle. Marc O'Polo. (Brosche von Lindner)*

links:
Rock 369.–
T-Shirt 25.–
Bluse 79.50
Lederweste 259.–
rechts:
Pullover 79.50
Rock 99.–
Bluse 105.–
Lederjacke 419.–
Unverbindliche Preisempfehlungen.
Hinein ins Vergnügen. lecomte.
Modellnachweis: lecomte 2120 Lüneburg

Wir wollen Sie nicht überreden

GUHL ist der beste Beweis dafür, daß Haarprobleme durch individuelle Systempflege wirkungsvoller bekämpft werden können. Schon nach der ersten Pflegebehandlung sehen Sie den wichtigen Unterschied. Sie spüren, was individuelle Systempflege alles für die Schönheit Ihres Haares tun kann.

Von der Haarwäsche bis zur fertigen Frisur bietet GUHL die notwendige Feinabstimmung für jeden Haartyp. Mit Schweizer Gründlichkeit hat GUHL 16 verschiedene Spezial Shampoo-Konzentrate und darauf abgestimmte Pflegepräparate entwickelt. Machen Sie die Probe auf's Exempel.

...sondern überzeugen.

GUHL
HAARKOSMETIK

Test-Coupon

Ja, ich möchte die individuelle GUHL Systempflege kennenlernen.

Mein Haarproblem:

○ Fettiges Haar ○ Feines, brüchiges Haar
○ Schuppen ○ Strapaziertes Haar
○ Spliss ○ Trockenes, poröses Haar

Für 0,50 DM Rückporto erhalten Sie eine Probe-Boje Ihres GUHL Spezial Shampoos mit einer Fibel für Ihre persönliche Haarpflege.

GUHL HAARKOSMETIK
Franklinstraße 1
Abt F1
1000 Berlin 10

Schweizer Edelprodukt
Nur im autorisierten Fachhandel

Bezugsquellennachweis

Wenn Sie eins von den Modellen oder einen Stoff für Schnittmodelle kaufen wollen, wenden Sie sich bitte an die Herstellerfirma (Rückporto nicht vergessen!). Sie wird Ihnen Einzelhandelsgeschäfte nennen, in denen Sie das Gewünschte kaufen können. Direktbestellungen bei Herstellerfirmen sind nicht möglich – nur bei Firmen, die von uns als Einzelhandelsgeschäfte oder Versand bezeichnet werden. Auch Leser in Österreich und in der Schweiz bitten wir, sich direkt an die Herstellerfirmen zu wenden, falls von uns keine Vertretung für Österreich oder die Schweiz angegeben ist.

Adige: über Choukair, P.-Schnellbach-Str. 6, 6903 Neckargemünd
Andrée Accessoires: über H. J. Schwind, Herterichstr. 55, 8000 München 55
Hermann Anlage: Postfach 26 01 20, 2000 Hamburg 26
Apex: Rosenstr. 7, 4000 Düsseldorf
Michel Bachoz: über Promotions M., Clemensstr. 4, 8000 München 40
La Bagagerie: 13, Rue Tronchet, F-75008 Paris
Berlingot: über Wilhelm Ziegler, Haus der Konfektion 4, 7032 Sindelfingen
Blacky Dress: Martin W. Klötzer, Kaiser-Friedrich-Ring 72, 4000 Düsseldorf 11
Für Österreich und Schweiz: Gunter Fliegel, Matterhornstr. 48, 1000 Berlin 38
Jean Cacharel: Cecilienallee 68, 4000 Düsseldorf 3
Callaghan: Via della Spiga 48, I-20121 Milano
Gunda Cassée: Magdalenenstr. 7, 2000 Hamburg 13
Cathy mini: über Karl-Robert Ernst, Neuer Wall 59, 2000 Hamburg 36
Caveglia & Schnirring: Postfach 80 11 47, 6450 Hanau 8
Cerruti: über Heidi Harder-Lüders, Stolzigerstr. 37, 8000 München 81
Für Österreich: Parkosim Handels GmbH, Wollzeile 12/2/1, A-1010 Wien
Für die Schweiz: Marianne Makowski, Textilagentur Dufourstr. 165, CH-8008 Zürich
Colette: über Comte di Pompeo, Bernabeistr. 1, 8000 München 19
Delfino: über Grimmer & Sommacal, Max-Klinger-Str. 24, 8035 Gauting
Elefantenschuhe: Gustav-Hoffmann GmbH, Gustav-Hoffmann-Allee 41, 4190 Kleve
Für Österreich: Gustav Hoffmann GmbH, Postfach 8, A-4180 Gmunden
Für die Schweiz: Elefantenschuhe H. U. Glogg, General-Wille-Str. 139, CH-8706 Feldmeilen
Ergee: Oststr. 14, 8972 Sonthofen
Falke GmbH: Postfach 11 09, 5948 Schmallenberg
Jarmila Hlusicka: Postfach 79, 4005 Meerbusch 1
Ignace: über Reinhold A. Amend, Händelstr. 3, 6000 Frankfurt/M.
Charles Jourdan: Königsallee 30, 4000 Düsseldorf 1 (Einzelhandelsgeschäft)
Klimagers: über Willi Ploemacher, Alte Wipperfürther Str. 18, 5070 Bergisch Gladbach
Krizia S. R. L.: Via Agnello 12, I-20100 Milano
N. V. Lee Europe: Industriepark-Noord 29, B-2700 Sint-Niklaas-Waas
Adrienne Lemaux: 48, Sainte-Anne, F-75002 Paris
Für Österreich: Friedrich Haacke, Friedensstr. 9, A-8011 Vaterstetten
Für die Schweiz: Hitchic, Morgartenstr. 22, CH-8004 Zürich
Gustav Lindner: Postfach 1 28, 8950 Kaufbeuren
Melchior GmbH: Otto-Textilwerke, Postfach 2 69, 7440 Nürtingen a. N.
MEZ AG: Postfach 10 80, 7800 Freiburg/Breisgau
Für Österreich: Halander Coats GmbH, Autokaderstr. 31, A-1211 Wien 21
Für die Schweiz: Stroppel AG, CH-5300 Turgi/Aargau
Mustang: Bekleidungswerke, Postfach 26, 7118 Künzelsau
Nur die: Schulte & Dieckhoff GmbH, Postfach 49, 4435 Horstmar
Opal: Schulte & Dieckhoff GmbH, Postfach 49, 4435 Horstmar
Oshkosh: über Klaus Soltau, Georg-Bonne-Straße 20, 2000 Hamburg 52
Für die Schweiz: Olivia Diffusion/Steiner, Wohllebgasse 8, CH-8001 Zürich
Andrea Pfister: Viale del Mille 47, I-27029 Vigevano
Pims: über Luz Jamrosy, Saseler Chaussee 201a, 2000 Hamburg 65, und Hannelore Hartmann, Ohmstr. 1, 8000 München 40
Marc O'Polo: über Werner Böck GmbH, Gießereistr. 10, 8200 Rosenheim
Hans Preisler: Parlerstr. 12, 7070 Schwäbisch Gmünd
Sergio Rossi: über Walter Genuin, Karl-Theodor-Str. 83, 8000 München 83, und Gino Casarotto, Am Wildwechsel 1, 8022 Grünwald
Schwabinchen: Accessoires MTC Modecenter, Taunusstr. 33/Haus II, 8000 München 40
Selection E: Neuer Wall 36, 2000 Hamburg 36 (Einzelhandelsgeschäft)
Severin & Co: Brüsseler Str. 89-93, 5000 Köln 1
Für Österreich: Ingeborg Schebesta, Singnieurgasse 22, A-1120 Wien
Für die Schweiz: Irene Manser, Müllerstr. 10, CH-8004 Zürich
SIC: Tal 48, 8000 München 5
Snoopy: über Walter Genuin, Karl-Theodor-Str. 83, 8000 München 13
Stoff-Hecht: Hafenmarktpassage, 7100 Heilbronn, Tel.: 0 71 31/8 22 86 (Einzelhandelsgeschäft und Versand)
Wappen: Emka Press, Public Relations Agentur, Nymphenburger Str. 70, 8000 München 2
Heinrich Weigand KG: Belziger Str. 69/71, 1000 Berlin 62

Achtung: Alle Herstellerpreise sind unverbindliche Preisempfehlungen.

HAUPTVERWALTUNG FÜR DEUTSCHLAND MÜNCHEN-SENDLINGER STR.N.49 (AM SENDLINGER TOR) TELEX 529284 BEPI-D; TEL..089/2607090

Neu!

Das neue V
sucht 1.000 Frau
bis zu 6 Pfund a
und dabei fit und vi

Vita Recatol ist eine ganz neue Eiweiß-Vital-Diät, mit der Sie schaffen, was Sie vielleicht schon oft vergeblich versucht haben: abnehmen und dabei doch vital bleiben.

Denn Vita Recatol deckt nicht nur Ihren täglichen Eiweiß-Bedarf, sondern versorgt Sie mit lebenswichtigen Vitaminen, Calcium und blutbildendem Eisen.

Vita Recatol ist ein weiches Trüffelgranulat. Sein angenehmer Vanille-Geschmack paßt gut zu Magerquark, Joghurt oder Dickmilch.

Mit Vita Recatol nehmen Sie ab, ohne zu hungern und ohne die Nerven zu verlieren. Machen Sie mit!

Ihre Apotheke hält Vita Recatol für Sie bereit.

ita Recatol
en, die in 6 Tagen
bnehmen wollen
tal bleiben müssen.

COUPON

Ich möchte abnehmen und vital bleiben. Deshalb möchte ich auf Ihre Kosten eine Schlankheits-Vital-Diät mit Vita Recatol machen. Bitte setzen Sie sich mit mir direkt in Verbindung.

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

Ort: _____

Alter: _____

Größe: _____

Konfektionsgröße: _____

Mein jetziges Gewicht in kg: _____

Ich möchte in 6 Tagen bis zu 6 Pfund abnehmen.

Ich bin ☐ Hausfrau ☐ berufstätig.

Ich habe schon _____ mal eine Diät gemacht (bitte die Art der Diät angeben)

_____

Mein Hausarzt hat nichts dagegen, daß ich abnehme.

Unterschrift: _____

1.000 Einsender erhalten je eine Großpackung Vita Recatol für die 6-Tage-Diätkur unentgeltlich.
Sollten mehr als 1.000 Einsendungen eingehen, entscheidet das Los. Die Auslosung erfolgt unter notarieller Aufsicht. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Einsendeschluß: 31. 3. 1979 (Poststempel).

Woelm Pharma GmbH & Co. 3440 Eschwege

In 6 Tagen bis zu 6 Pfund abnehmen: In jeder Packung Vita Recatol finden Sie einen Diät-Plan, der nach dem neuesten Stand der Forschung entwickelt wurde. Dieser Diät-Plan enthält leckere Menü-Vorschläge für zu Hause und fürs Büro. Wenn Sie ihn strikt einhalten, können Sie in 6 Tagen bis zu 6 Pfund abnehmen.

Vita Recatol.
Die Eiweiß-Vital-Diät gegen Übergewicht.
Abnehmen und vital bleiben.

9-008

Ein bißchen Unvernunft steht jeder Frau.

12 Wunschreisen nach Paris, London, Rom oder Wien zu gewinnen!

Wählen Sie „Ihre" Stadt... und unternehmen Sie dort zu zweit, was Ihnen gefällt. Mit DM 2000.- Taschengeld.

Inspiré

So spontan wie Sie.

Machen Sie mit. Teilnahmekarten gibt's im Handel oder direkt von 4711, Postfach 4711, 5000 Köln 30 Einsendeschluß ist der 30. 6. 1979 (Datum des Poststempels). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!

7902

Weste mit Lochmuster

Foto: Denis Reichle

Der Schnitt dieser extra langen Weste ist gerade, das Garn feine Alpakawolle. Die verschlußlose Weste kann auch mit einem Gürtel getragen werden. Größe 42. Wolle von Seckler.

Lesemappenbezieher bitten wir, keine Seiten herauszutrennen.

Weste mit Lochmuster

Material für Gr. 42: 400 g tabakfb. Nr. 63 Alpaca-Wolle von Seckler, Qual. „Sierra-Alpaca", Stricknadeln Nr, 3,5 und 4.

Grundmuster: Maschenzahl teilbar durch 18 plus 2 und 2 Randm. **1. Reihe:** 1 Randm. ✳ 2 M. li., 6 M. re., 2 M. re. zus.str., 2 M. re., 1 Umschl., 6 M. re., ab ✳ wiederholen. **2. und jede weitere Rückreihe:** Li. auch die Umschl. **3. Reihe:** 1 Randm., ✳ 2 M. li., 5 M. re., 2 M. re. zus.str., 2 M. re., 1 Umschl., 1 M. re., 1 Umschl., 2 M. re., 1 M. abh. 1 M. re. und die abgeh. M. darüberziehen, 2 M. re., ab ✳ wiederholen. **5. Reihe:** 1 Randm. ✳ 2 M. li., 4 M. re., 2 M. re. zus.str., 2 M. re., 1 Umschl., 3 M. re., 1 Umschl., 2 M. re., 1 M. abh. 1 M. re. und die abgeh. M. darüberziehen, 1 M. re., ab ✳ wiederholen. **7. Reihe:** 1 Randm., ✳ 2 M. li., 3 M. re., 2 M. re. zus.str., 2 M. re., 1 Umschl., 5 M. re., 1 Umschl., 2 M. re., 1 M. abh. 1 M. re. und die abgeh. M. darüberz., ab ✳ wiederholen. **9. Reihe:** 1 Randm. ✳ 2 M. li., 2 M. re., 2 M. re. zus. str., 2 M. re., 1 Umschl., 1 M. re., 1 Umschl., 2 M. re., 1 M. abh. 1 M. re. und die abgeh. M. darüberziehen, 5 M. re., ab ✳ wiederholen. **11. Reihe:** 1 Randm., ✳ 2 M. li., 1 M. re., 2 M. re. zus. str., 2 M. re., 1 Umschl. 3 M. re., 1 Umschl., 2 M. re., 1 M. abheben 1 M. re. und die abgeh. M. darüberziehen, 4 M. re., ab ✳ wiederholen. **13. Reihe:** 1 Randm., ✳ 2 M. li., 2 M. re. zus.str., 2 M. re., 1 Umschl., 5 M. re., 1 Umschl., 2 M. re., 1 M. abh., 1 M. re. und die abgeh. M. darüberziehen, 3 M. re., ab ✳ wiederholen. Die 3. bis 14. Reihe fortlaufend wiederholen.

Maschenprobe: 19 M. in der Breite und 25 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.

Die **Weste** wird in einem Stück gestrickt und am Bündchen begonnen. Dafür 202 M. mit Nadel Nr, 3,5 anschlagen und 7 cm 2 M. re., 2 M. li. im Wechsel stricken. Dann mit Nadel Nr. 4 im Grundmuster weiterarbeiten. In 46 cm Gesamthöhe erst über die mittleren 96 M. des Rückens noch 22 cm weiterstricken (die beiden Vorderteilhälften mit je 53 M. stillegen). In 68 cm Gesamthöhe die mittleren 42 M. für den Halsausschnitt abketten und beidseitig je 27 M. für die Schultern stillegen. Jetzt an einer Vorderteilhälfte weiterstricken, dabei für den Armausschnitt 12 M. abketten und gleichzeitig mit den Abnahmen für die Halsausschnittschrägung beginnen. Dafür in jeder 4. R. 14 mal 1 M. abnehmen. In 68 cm Gesamthöhe die 27 M. für die Schulter stillegen und die 2. Vorderteilhälfte gegengleich stricken.

Ausarbeitung: Je 27 Schulterm. des Rückens und des Vorderteils im Maschenstich zusammenfügen. Aus den Armausschnitten mit Nadel Nr, 3,5 je 80 M. von ✳ bis ✳ herausstricken und 4 cm 2 M. re., 2 M. li. im Wechsel stricken. Aus den vorderen Blenden und dem Halsausschnitt insges. 300 M. aufnehmen (dabei die M. am Rükkenhalsausschnitt einhalten) und 4 cm wie die Ärmelblende stricken. Die Schmalseite der Ärmelblende unsichtbar in den Armausschnitt nähen.

ANZEIGE

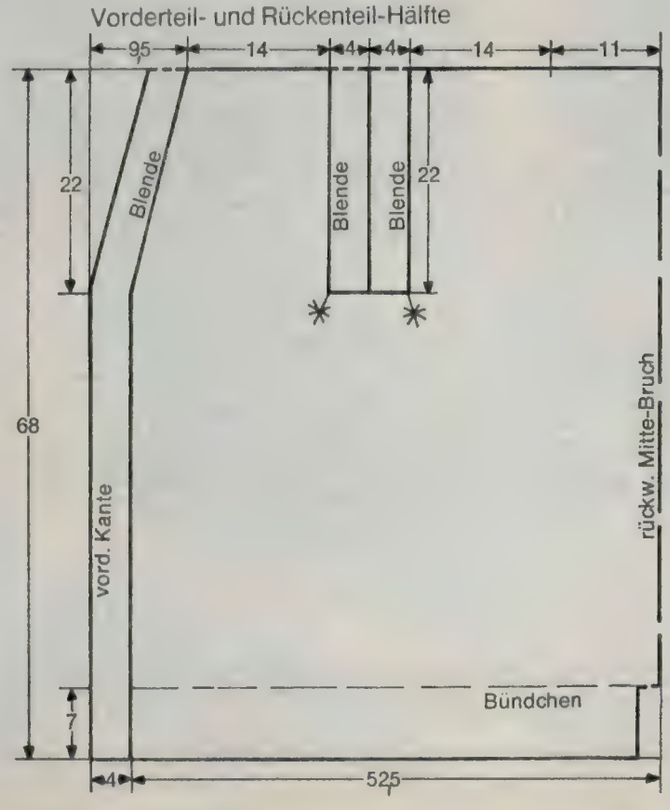
So bestellen Sie die Sammelmappe

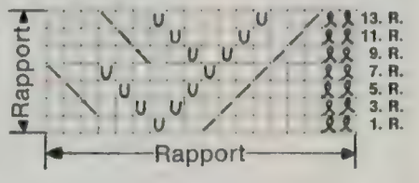
Für die „Brigitte-Handarbeit zum Sammeln" gibt es die große orangefarbene Brigitte-Sammelmappe zum Preis von 6,50 Mark (einschließlich Porto).

Sie können die Mappe auf dem Zahlungsabschnitt einer Postschecküberweisung bestellen. Überweisen Sie den Betrag bitte auf das Postscheckkonto Hamburg 9620-202. Achten Sie bitte darauf, daß Ihr Name und Ihre vollständige Anschrift deutlich lesbar sind. Bitte, geben Sie auf dem Überweisungsformular das Kennwort „Sammelhandarbeit-B" an.

Leser im Ausland schicken uns bitte acht Internationale Antwortscheine ein.

Lieferung per Nachnahme leider nicht möglich.





li. M.

re. M.

U Umschl.

/ 2 M. re. zus.str.

\ 1 M. abh., 1 M. re. und die abgeh. M. darüberziehen

Copyright Gruner + Jahr AG & Co

NORD-WEST-RING

moda ist das Erkennungszeichen leistungsstarker Schuhfachgeschäfte mit dem Prädikat „Schuh-verlässig": moda-Schuhfachgeschäfte bieten aktuelle Schuhmode aus den Modezentren der Welt. Große Auswahl und vernünftige Preise sind unsere Stärke.

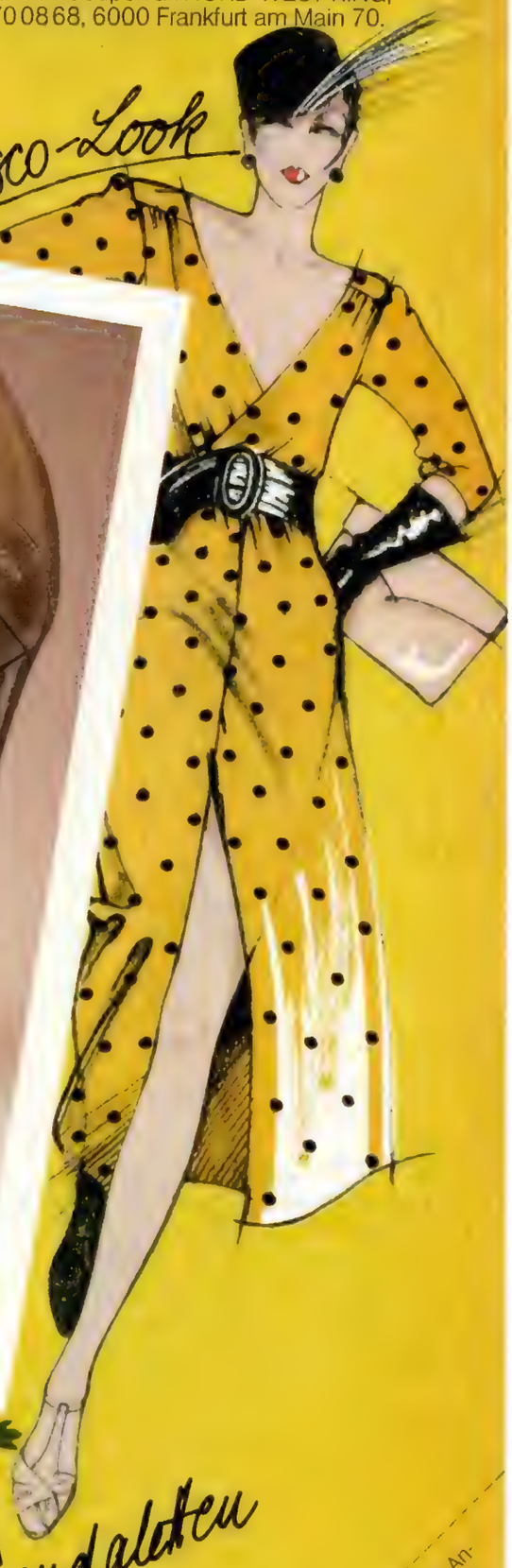
moda-Schuhfachgeschäfte gibt es überall. Wenn Sie die Anschrift des moda-Schuhfachgeschäftes in Ihrer Nähe wissen wollen, senden Sie untenstehenden Coupon an NORD-WEST-RING, Postfach 70 08 68, 6000 Frankfurt am Main 70.

moda

Disco-Look

Zu transparenten Stoffen – wie Seide! – Die ganz neue Sandalette, jung, verspielt: Blütenmotive formen das Blatt und umspielen die Ferse. Luftige Fußfreiheit über schwungvollem Rocchetto-Absatz, ganz aus Leder.

DM 89,90



Sexy-Sandaletten

Bitte nennen Sie mir die Anschrift meines nächsten moda-Schuhfachgeschäftes.

M2

Schneller Schnitt für gerade Röcke

Arbeitszeit drei Stunden!

Weit ausschreiten können Sie in diesem schmalen Rock mit Gehschlitz, den Sie auf dem Foto rechts wiederfinden. Das Modell nähen Sie leicht und schnell nach dem Schnittschema auf Seite 62 (Arbeitszeit drei Stunden!). Größe 38/40. (Stoff: NAK)

Der schmale Rock noch mal von vorn. Von der Taille bis zum Saum ist er gerade geschnitten. Kleine Kräusel am Bündchen machen Abnäher überflüssig und sorgen für bequemen Sitz. Sogar ungeübte Näherinnen tun sich hier nicht schwer. (Stiefeletten: Pollini; Jacke von Zoom)

Aus eins mach zwei! Nach dem gleichen Grundschnitt ist dieser Rock aus Wolletamine entstanden. Statt aufgesetzter Taschen wie am Blumenrock hier Schubtaschen. Größe 38/40. Stoff: Rosati. Nähanleitung siehe Seite 62.

Fotos: Charlotte March

Dem Alltag einen modischen Akzent geben. Sich profilieren – die eigene Linie betonen.

Mode in Wollsiegel-Qualität. Wertvolle Stoffe aus natürlichem Material – aus reiner Schurwolle. Angenehm zu tragen – weich im Fall – elegant.

Achten Sie beim Einkauf auf das Wollsiegel-Etikett. Es garantiert reine Schurwolle in kontrollierter Wollsiegel-Qualität.

Das Wollsiegel ist das offiziell anerkannte Gütezeichen (RAL) für reine Schurwolle.

Darauf können Sie sich verlassen

Das Foto:
Ein Wollsiegel-Modell von Issel-Röcke, Burghofstraße 40, 4000 Düsseldorf.

Internationales Woll-Sekretariat, Düsseldorf – Wien – Zürich.

Nähanleitung und Schnittschema

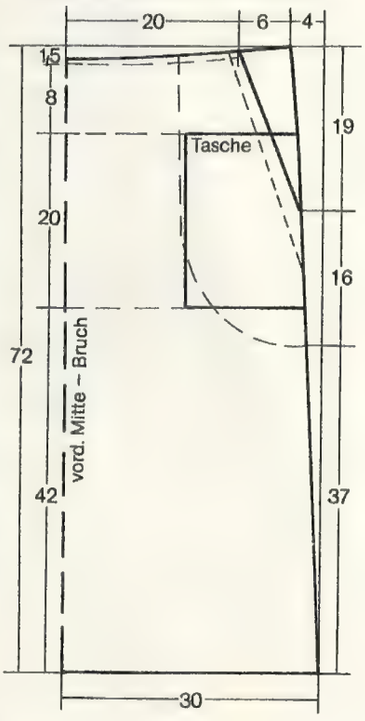
für die beiden Röcke in Größe 38/40 von Seite 60.

Zuschneiden:
Den Stoff für die Röcke so zusammenlegen, daß die rechte Stoffseite innen liegt und die Webekanten aufeinandertreffen. Die Schnittlinien und Querzeichen vom Schnittschema (Zahlen in Zentimeter) mit Schneiderkreide direkt auf den Stoff zeichnen. Beim Herausschneiden an den Rocknähten 2 bis 3 cm und an den Ansatzkanten 1 cm breite Nahtzugaben zugeben. Für die Säume 4 bis 5 cm zugeben. Den Bündchenstreifen 7 cm breit und etwa 75 cm lang zuschneiden. Für die eingearbeiteten Taschen 2 Taschenteile und 2 Taschenbeutel zuschneiden. Für die aufgesetzten Taschen 2 Rechtecke (22 ×24 cm groß) zuschneiden.

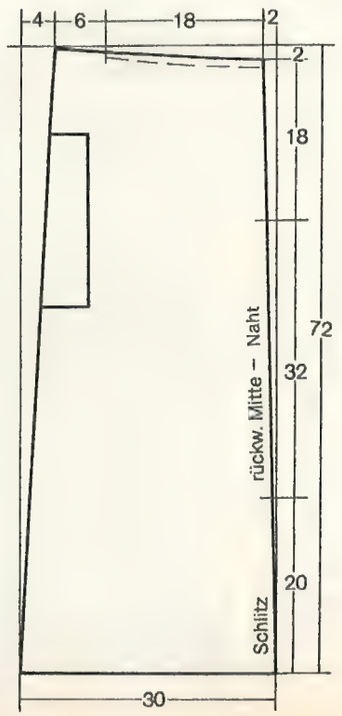
Stoffverbrauch und Zutaten:
1,15 m bedruckter Etamine oder naturweißer Wolletamine, beide 140 cm breit; 1 Reißverschluß, 18 cm lang; 0,75 m Bündcheneinlage (Bundfix), 2,5 cm breit; 1 Knopf, 16 mm ϕ.

Nähen:
Die eingearbeiteten Taschen müssen zuerst genäht werden. Die Tascheneingriffe mit den Taschenbeutelteilen verstürzen, die Kanten zweimal absteppen (knappkantig und wie im Schema eingezeichnet). Die Taschenteile unter das Vorderteil stecken und die Taschenbeutelkanten zusteppen. – Die Seitennähte und die rückwärtige Mittelnaht bis zu den Querzeichen schließen. Den Rocksaum umbügeln und annähen. Den Gehschlitz arbeiten (kann man auch weglassen!). Den Reißverschluß einnähen. Die Taillenkante zwischen den Querzeichen auf die gewünschte Taillenweite (68 bis 72 cm) einkräuseln. Bundfix auf den Bündchenstreifen bügeln und das Bündchen mit einem 2 cm breiten Untertritt an den Rock steppen. Den Knopfverschluß einarbeiten und die Bündchenkanten knappkantig absteppen. Beim bunten Rock 4 Gürtelschlaufen gleichmäßig verteilt auf das Bündchen nähen. Bei den aufgesetzten Taschen an der oberen Kante 2 cm breite Blenden umsteppen. Die übrigen Kanten nach innen bügeln und die Taschen (über die Seitennähte hinweg, siehe Schema) auf den Rock stekken und schmal aufsteppen.

Vorderteil-Hälfte in Gr. 38/40



Rückenteil-Hälfte in Gr. 38/40



Für alle natürlichen Frauen, die noch nicht Aokanerinnen sind:

Leben Sie doch auch etwas naturnaher. Atmen Sie mal wieder freier. Schauen Sie sich Wald und Bach nicht nur im Fernsehen an. Entdecken Sie mehr Natur für sich und Ihre Haut. Werden Sie Aokanerin. Erfahren Sie, wieviel mehr eine natürliche Schönheitspflege gibt. Lernen Sie Aok Kosmetik kennen, werden Sie Aokanerin.

Aok Kosmetik. Die preisgünstige, systematische Schönheitspflege. Hier Aok Lukas-Schaumwaschcreme Linamild. Schäumt wie Seife, reinigt aber natürlich sanft. Für alle, die fürs Gesicht keine Seife wollen oder vertragen, es aber wundervoll schäumend pflegen möchten. Kommen Sie ruhig zu Aok Kosmetik – Sie finden alles, was Sie brauchen.

Aok Kosmetik.

Für die Natur in der Frau.

Auch in größeren Größen schick: Leichte Kleidung

Gr. 34 bis 46

Zart in Farbe und Material ist hier die maisgelbe Hemdbluse, mit der Sie ebensogut tagsüber im Restaurant wie auch abends in der Bar auftreten können. Die modischen Akzente liegen im langgezogenen Schalkragen und in den sehr weit fallenden Schulterkräuseln. Günstig für alle, die ein paar Zentimeter kaschieren wollen. Hier wird das Hemd mit einer heufarbenen Hose kombiniert. Beides sind JM-Boutique- Modelle von Neckermann. Bluse: Baumwolle/Polyester für 69,50 Mark; Hose: Baumwolle/Tergal (Polyester) für 69 Mark. Koppelgürtel und Käppi je 19,90 Mark. Bestelladresse siehe Seite 65.

für den Urlaubskoffer

Fotos: Sammy Charles

Gr. 34 bis 48

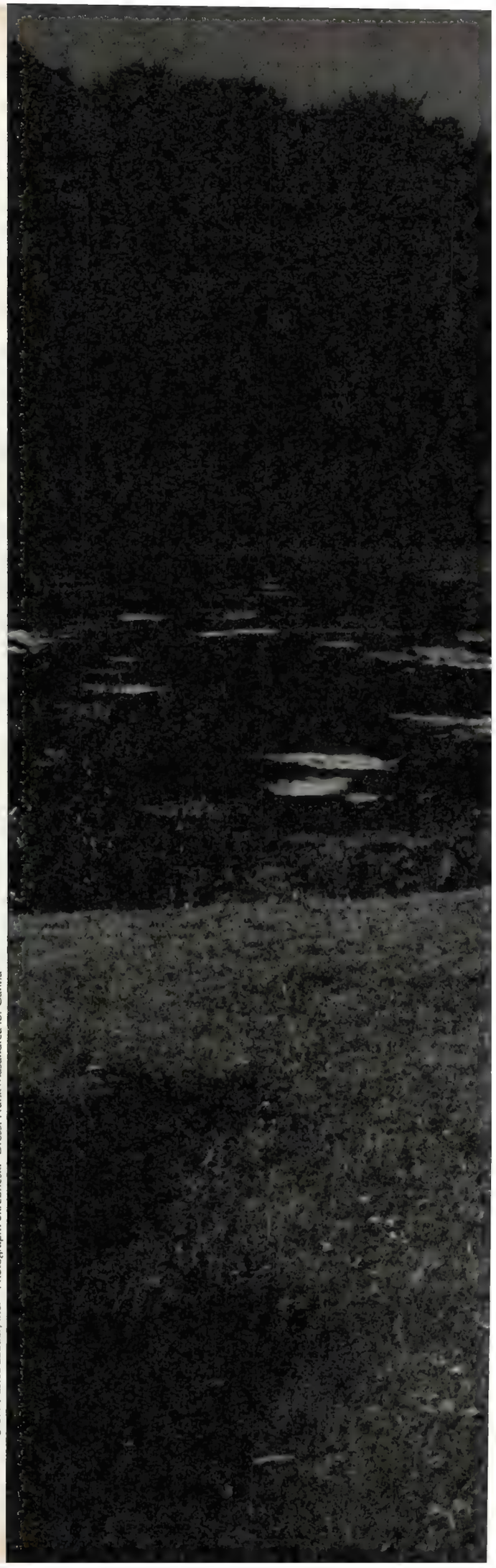
Willkommen am Strand, im Hotel und in der Stadt sind diese praktischen Baumwollkleider, die Sie gut den ganzen Tag über tragen können. Die reine Naturfaser wirkt auch bei Hitze noch kühlend auf der Haut. Der Schnitt der beiden Kleider ist gleich, nur die Farben sind unterschiedlich. Die Taille wird gegürtet, das Oberteil geknöpft. Der angekrauste Rock gibt genügend Weite, so daß auch weniger Schlanke sich frei darin bewegen können. Farben: Rot und Beige. Preis: 59 Mark. Alle Modelle auf diesen Seiten bestellen Sie per Nachnahme bei: Neckermann Versand AG, Postfach, 6000 Frankfurt/M. 1.

Estée lauder is the
first super perfume.

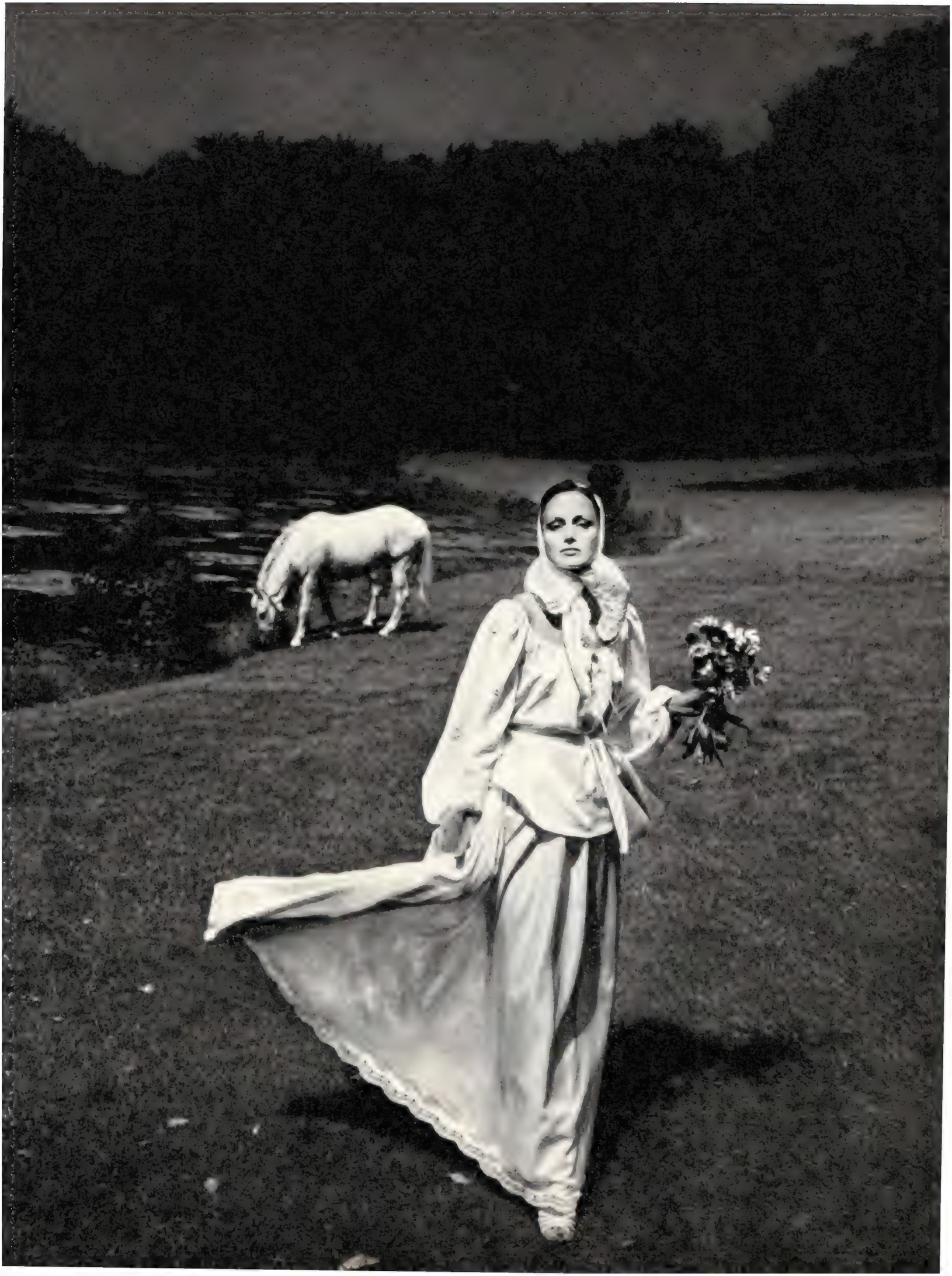
And only one woman
could have created it.

Estée Lauder

Exclusiv-Depotnachweis:
Estée Lauder Cosmetics GmbH, Brabanter Str. 53,
5000 Köln 1, Tel. 02 21/52 20 81



© 1979 Estée Lauder, Inc. Photograph: Skrebneski Dress: Frank Masandrea for Galina



TEINT NATUREL: DAS MAKEUP VON CHANEL.

Genau das richtige Darunter im Frühling:
Baumwollhemdchen mit Höschen. Sie passen sich der Figur an und tragen sich angenehm auf der Haut.

Wäsche aus feiner Baumwolle

Fotos: Jean-Loup de Sauverzac

Links: Endlich gibt es wieder lange Hemdchen, die weit über die Hüfte reichen. Hier mit hübscher Tüllspitze und Spaghettiträgern. In Größe 38 bis 46. Dazu ein passendes kleines Tangahöschen. In Größe 36 bis 44. Von Scherle.

Oben: Dieses Spitzenhemdchen mit winzigem Tangahöschen kann sich sehen lassen. Unter Blusen und Kleidern darf die Spitze hervorblitzen. Alle Modelle sind aus reiner Baumwolle und kochfest. Größe 36 bis 44. Scherle.

Die Mode kommt von Neckermann!

Herren-Freizeithemd aus der JM-Boutique: Aktuelle, weite Schnittform. Mit dem neuen kleinen Kragen, Ärmelbündchen und 2 Brusttaschen. 100% Baumwolle. Farbe: Beige (98). Halsweiten: 37–44. Best.-Nr. P 150/657. DM 39.90

Krawatte – 100% Wolle. Best.-Nr. P 776/068. DM 15.90

Kleid mit Hose – die große Mode! Sommerlich leicht – 100% Baumwolle. Die Hose mit enger Fußweite. Das Kleid – auch ohne Hose schick – mit angekräuselter Weite und überzogener Schulter. Der Kordelgürtel und 2 modische Tücher gehören dazu. Farbe: Heugrün (32). Größen: 34–46. Best.-Nr. P 295/779.

Hänge-Versand

139.–

Herren-Sakko der neuen Generation: Ungefüttert, dadurch angenehm leicht und leger zu tragen. Zweireiher mit tiefgezogenem, schmalem Revers. Aus reinen Naturfasern: 53% Baumwolle, 47% Seide. Farbe: Mittelbraun (96). Größen: 25, 26,44–54,88–102. Best.-Nr. P 160/792. DM 169.–

Herrenhose – zum Sakko passend. Vorne modisch weit durch 4 Bundfalten. Material und Größen wie Sakko. Farbe: Beige (98). Best.-Nr. P 170/135. DM 89.–

Angebote der Titelseite des neuen Katalogs.

Qualität zeigt sich bei Neckermann nicht nur in Design, Verarbeitung und Material – auch der Service steht nicht nach: Hochwertige Mode wird auf dem Bügel „hängend" oder „spezialverpackt" geliefert. Umtausch oder Rückgabe sind völlig problemlos. Die Post holt ab, was nicht gefällt.

Wie Sie bestellen können:
Per Postkarte mit allen Angaben (Best.-Nr., Größe, Farb.-Nr., Preis). – Per Telefon (0611) 41 05 81. – Bei Ihrem Sammelbesteller. – Bei der Bestell-Annahme in jeder Verkaufsstelle.

Wünschen Sie einen Katalog oder Informationen über die vielen Vorteile eines Sammelbestellers, schreiben Sie bitte an: Neckermann Versand AG, Abt. 05, Postfach, 6000 Frankfurt 1.

NECKERMANN
Qualität per Katalog!

Baumwollwäsche – leicht und angenehm zu tragen

Frisuren: David/Vidal Sasson

Oben: Feiner Rippenstrick im Lochmuster (100 % Baumwolle) macht dieses schlichte Hemdchen elastisch. Mit tiefem Rundausschnitt ideal unter V-Pullis. Dazu ein Tanga-Slip. In Weiß, Schwarz, Hautfarben, Gr. 38 bis 42. Triumph.

Rechts: Baumwollwäsche mit schönem Spitzeneinsatz. Slip und Hemd liegen besonders eng an durch den geringen Polyesteranteil. Größe 38 bis 44, nur in Weiß. Beide Modelle von Bleyle. (Kette von Caveglia & Schnirring)

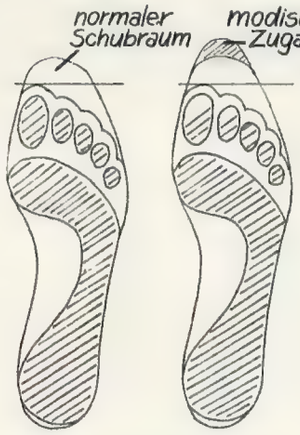
SILHOUETTE Modellbrillen sind richtungweisend in der internationalen Brillenmode.
Unser Partner ist der führende Augenoptiker. Er berät Sie gerne.

DIE GUTE IDEE

MODE

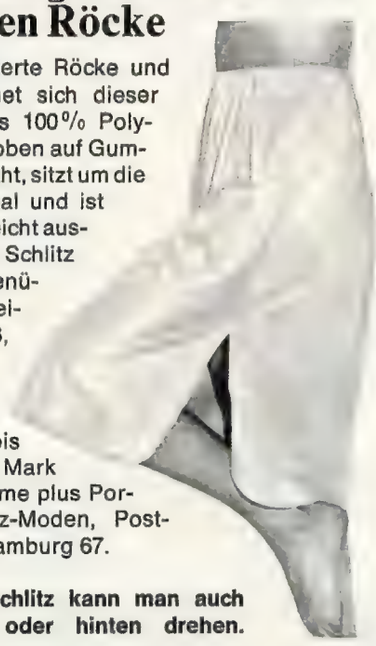
Modische Schuhe ungesund?

Schuhe werden wieder schmaler und spitzer. Sind diese Schuhformen nicht ungesund? Sie müssen es nicht sein, wenn man folgendes beachtet: Jeder Fuß braucht beim Gehen einen sogenannten Schubraum, der vor den Zehen liegt (Zeichnung). Bei schmalen spitzen Schuhen vergrößert sich dieser Schubraum um die modische Zugabe – das ist alles! Wichtig bei Kinderschuhen: Kinderfüße brauchen neben dem Schubraum noch einen Zuwachsraum, damit der Fuß ungehindert wachsen kann. Beim Kauf also unbedingt messen, der übliche Fingerdruck auf die Schuhspitze reicht nicht! (Information erteilt das Deutsche Schuhinstitut, Steinlesestraße 6, 6000 Frankfurt 70.)



Diese Zeichnungen demonstrieren, daß die modische spitze Schuhform den Fuß nicht einengen muß. Wichtig: Der natürliche Schubraum muß berücksichtigt werden, danach kommt erst die Spitze.

Der richtige Unterrock für die neuen Röcke



Für ungefütterte Röcke und Kleider eignet sich dieser Halbrock aus 100% Polyamid. Er ist oben auf Gummiband genäht, sitzt um die Hüften schmal und ist nach unten leicht ausgestellt. Ein Schlitz sorgt für genügend Beinfreiheit! In Weiß, Schwarz und Hautfarbe, von Größe 36 bis bis 44 für 10 Mark per Nachnahme plus Porto bei: Herz-Moden, Postfach, 2000 Hamburg 67.

Den Seitenschlitz kann man auch nach vorn oder hinten drehen.

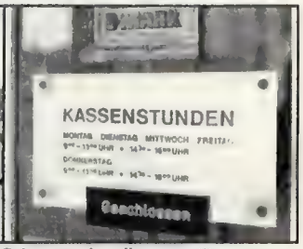
Keine Zeit für's stille Örtchen?

Jeden Morgen dasselbe: Wo ist dies, wo ist das?

Kaffee auf die Schnelle ...

Verkehrsgetümmel zum Kindergarten.

Dann „das bißchen Haushalt ..."



Schon wieder alles zu spät.

Kinder, Kinder – das macht Freude ...

Preisvergleich. Schlangestehen. Tütenschleppen.

„Gerade hab' ich an Dich gedacht."

Wo bleibst Du denn? Die anderen warten schon.

Ein Glück, daß wenigstens einer zur Ruhe kommt.

Wer so geschäftig ist, verpaßt oft das wichtigste Geschäft.

Mit der Hektik des Alltags müssen wir leben. Aber nicht mit einer ihrer häufigsten Folgen – Verdauungsstörungen. Oft genügen zeitgemäßere Eßgewohnheiten oder gymnastische Übungen, damit es klappt. Mit den Professoren Dr. Jungmann, Dr. Schoberth und Dr. Thomas entwickelte Bekunis ein **20-Punkte-Programm gegen Darmträgheit und Verstopfung. Sie erhalten es kostenlos von Bekunis, Postfach, 2800 Bremen 33.**

Zur Unterstützung nehmen Sie vor dem Schlafengehen Bekunis.

Bekunis-Dragées und Bekunis-Tee tassenfertig verhüten Darmträgheit und Verstopfung. Gegenanzeige: Darmverschluß roha arzneimittel 28 Bremen Bekunis – überall in Europa.

Natürliche Verdauung mit Vernunft und Bekunis.

Slip und Strumpf in einem.
Von Hudson. Erleben Sie
hautnah, was daran anders ist.

DIE GUTE IDEE

MODE

Von A bis Z zu haben:

Buchstabe mit Brillant

Knapp 5 mm mißt dieser goldene Buchstabe, den man an der Kette dicht am Hals trägt. Der kleine Anhänger ist von A bis Z zu haben.

An jedem Buchstaben blitzt ein winziger Brillant. Nur in Gelbgold (Stempel 585). Buchstabe für je 39 Mark, Kette (38 cm) für 29 Mark. Beides ist per Nachnahme plus Porto zu bestellen bei: Pussy Cat, Mühlenstraße 19, 2400 Lübeck.

Hände frei vom Regenschirm

Für unterwegs sehr praktisch: ein kleiner Schirmhalter aus Leder, der sich an jedem Taschen- oder Koffergriff befestigen läßt. Den Schirmhalter gibt es in verschiedenen Größen und Ausführungen für ca. 10 Mark in Fachgeschäften. (Hersteller: Kobold)

Wo kommen die Textilfasern her?

Bei der Fülle von Textilfasern weiß man heute manchmal gar nicht, aus welchem Material sie hergestellt werden. Hier eine kleine Übersicht:

Tierische Fasern: Schaf-, Alpaka-, Kaschmir-, Mohair-, Angora- und Lamawolle gewinnt man aus den Haaren der entsprechenden Tiere.

Seide in all ihren Variationen stammt von seidenspinnenden Raupen.

Pflanzliche Fasern wie Baumwolle, Flachs oder Leinen, Hanf, Ramie (seidenartig) und Jute gewinnt man aus den gleichnamigen Pflanzen.

Für Zellulose-Fasern wie Viskose, Acetat und Triacetat benutzt man hauptsächlich Holz als Grundstoff.

Synthetische Fasern wie Polyacryl, Polyamid und Polyester gewinnt man aus Erdöl, Erdgas, Kohle und Kalk.

Fotos: Ortwin Möller, Metta,Kobold

Malstunde für ein schönes Gesicht

Drei schöne Frühjahrsgesichter finden Sie auf diesen beiden Seiten. Malen Sie mit: Genaue Anleitungen für die Make-up-Malerei machen das Schminken leichter.

Mischen Sie sich Ihre Wunschfarbe aus zwei Lippenstiften.

Lebhafte Farben für die Brünette

Damit das Make-up gut gelingt, wird zuerst beige-bräunliche Grundierung sorgfältig aufgetragen. Dann die Make-up-Farben auftupfen. Wo, zeigt das kleine Foto links unten. Dort sind zusätzlich die dunklen Augenringe weiß abgedeckt. Auf Stirnmitte, Kinnspitze und Wangen etwas grauen Lidschattenpuder legen (fein verstrichen macht er breite Stellen schmaler). Nun alle Farben übergangslos vertupfen, Wimpern schwarz tuschen. (Make-up: Lancaster)

Lippenkonturen sauber nachziehen, dann erst Lippenstift aufmalen.

Blaugrauer Lidschatten betont den äußeren Augenwinkel. Rougetupfen bis zur Schläfe verstreichen.

Ein Make-up für den dunklen Typ

Es soll temperamentvoll, aber nicht zu knallig wirken. Über eine Grundierung im Hautton kommt mattierender Transparentpuder. Dann wird braunrotes Rouge vorn auf die Wangen gepinselt, zu den Schläfen hin braunes Rouge. Puderrouge (Zeichnung unten) mattiert fettige Haut! Die Lider mittelbraun übertupfen, unter den Brauen beige-braun aufhellen. (Make-up: Harriet Hubbard Ayer)

Die Brauen nachstricheln, die Wimpern schwarz tuschen.

Kajal am besten mit dem weichen Gummifüßchen in die inneren Lidränder streichen. Daneben liegt der Puderlidschatten.

Cremelidschatten – wie hier – wird mit der Fingerspitze fein verteilt. Mit dem blauen Stift die Augen umrahmen.

Zum Rouge passend ein pfirsichfarbener Lippenstift.

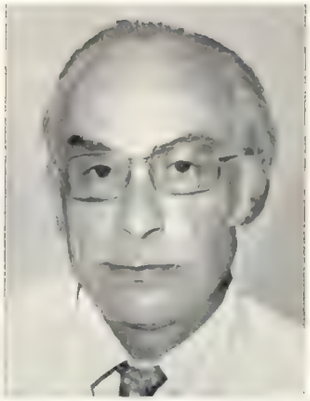
Sanftes Make-up zu blondem Haar

Das sieht besonders schön aus, weil es Haarfarbe und den zarten Teint nicht übertönt. Als Make-up-Basis hellbeigefarbenen Puder auftragen, dann mit einem Pinsel pfirsich-orange Rouge verstreichen (siehe Kästchen in der Zeichnung). Die Lider blaugrau betupfen, unter den Brauen weißbeigefarbenen Aufheller verlaufen lassen. Die Wimpern dreimal kräftig schwarz tuschen! (Make-up: Guerlain)

Fotos: Bernd Böhm, Peter Pfander; Kleidung: Olsen

Im Solarium wird die Haut braun. Aber tut ihr das auch gut?

Solarien sind in Mode gekommen, diese schnellen Braunmacher für zu Hause, im Schwimmbad und in den Kosmetikinstituten. Die künstlichen Lichtquellen der Solarien erzeugen wie die Sonne UVA- und UVB-Strahlen. Langwellige UVA-Strahlen bräunen zwar direkt, aber nicht nachhaltig. Kurzwellige UVB-Strahlen führen dagegen zu lang anhaltender Bräune, der aber — und das ist der Haken! — immer ein Sonnenbrand vorausgeht. Einen Urlaub lang kann die Haut die ultravioletten Strahlen der Sonne meist vertragen. Aber wie reagiert sie auf die künstliche Dauersonne? Brigitte fragte vier anerkannte Hautärzte, was sie von künstlichen Sonnen halten.



Professor Ippen, Göttingen

Professor Stüttgen, Berlin

Prof. Tronnier, Dortmund

Prof. Wiskemann, Hamburg

Braucht der Mensch Sonnenbestrahlung für seine Gesundheit?

Prof. Ippen:
Eine direkte Sonnenbestrahlung ist für einen zivilisierten Menschen, der beispielsweise in Mitteleuropa lebt, wahrscheinlich nicht lebensnotwendig. Die psychischen Wirkungen des Sonnenlichtes an sich dürfen aber auf keinen Fall unterschätzt werden. Darüber hinaus ist das Sonnenlicht im Sinne des Tageslichtes natürlich auch für den biologischen Rhythmus unseres Lebens erforderlich.

Prof. Stüttgen:
Zweifelsohne wirkt die Sonne, im vernünftigen Rahmen genossen, gesundheitsfördernd — wie zum Beispiel beim Aufbau von Vitamin D in der Haut. „Sonnengrillen" nur um der Bräune willen, ist aber keine gesundheitsfördernde Maßnahme.

Prof. Tronnier:
Normalerweise bekommen die Menschen in unseren Breiten heute genug Sonnenbestrahlung durch ihre Freizeitgestaltung mit Schwimmen, Sonnenbaden und Urlaub. Eine zusätzliche und vermehrte Sonnenbestrahlung nur zur Bräunung ist medizinisch nicht notwendig.

Prof. Wiskemann:
Ja, ein vertretbares Maß an Sonnenbestrahlung wirkt leistungssteigernd. Als Energiespender ist die Sonne für alles Leben — Menschen, Tiere und Pflanzen — notwendig. Nichts könnte existieren ohne sie. In den dunklen Monaten kann ein Sonnenmangel durch den Besuch eines Solariums ausgeglichen werden. Denn hier in unseren nördlichen Breiten haben wir im Winter bestimmt ein Sonnendefizit. In anderen, südlicheren Ländern sieht das ganz anders aus. Dort kriegen die Leute zuviel Sonne ab. Dort gibt es — und das ist erwiesen — sehr viel mehr Menschen, die an Hautkrebs leiden als bei uns. Es ist also durchaus berechtigt, vor einem Zuviel an Sonne zu warnen und Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktoren zu empfehlen.

*

Welche Wirkung hat ein Solarium auf den Menschen?

Prof. Ippen:
Wenn ein Solarium alle Strahlungsbereiche enthält, die auch im Sonnenlicht enthalten sind, ist die Wirkung dem Sonnenlicht ähnlich.

Prof. Stüttgen:
Das hängt von der Zusammensetzung des Strahlenspektrums des Solariums ab. Durch die UVA-Strahlen entsteht eine direkte Bräunung. Die UVB-Strahlen bewirken durch eine mehr oder weniger starke Hautentzündung (Sonnenbrand) eine intensive Tönung der Haut — aber jeder Sonnenbrand bedeutet gleichzeitig auch eine Schädigung. Die UVA-Strahlung besitzt eine Tiefenwirkung, die sowohl die Produktionsstätten des Bindegewebes als auch die elastische Textur (Fasern) erreicht.

Prof. Tronnier:
Die Wirkung eines Solariums auf den Menschen hängt stark von den verwendeten Strahlenquellen ab. Vernünftige, zweckmäßig ausgerüste-

Fotos: Ambor (1), privat (3)

te Solarien haben meistens einen geringen UVB- und einen überwiegenden UVA-Anteil. Dadurch wird die Pigmentneubildung angeregt. Das heißt, man wird braun. Bei zu langer Bestrahlung kann durch den UVB-Anteil ein echter Sonnenbrand auftreten.

Prof. Wiskemann:
In erster Linie wird man braun – wie in der Sonne. Außerdem haben die Bestrahlungen bei einigen Hautkrankheiten (z. B. bei einer Schuppenflechte, Anm. d. Red.) eine gute gesundheitliche Wirkung.

*

Die Dermatologen warnen vor zu langem Aufenthalt in der Sonne. Gilt das auch für Solarien?

Prof. Ippen:
Wenn Solarien die Haut bräunen, dann auf Grund der gleichen Vorgänge, die sich auch im Sonnenlicht abspielen, so daß die Warnungen der Dermatologen vor zu langem Aufenthalt in der Sonne auch für die Solarien gelten.

Prof. Stüttgen:
Der Körper setzt bei langsam beginnender Bestrahlung eigene Abwehrmechanismen in Gang: Die Hornschicht verdickt sich, und die Haut wird braun. Nach zwei Wochen in der Sonne hat sich dieser Strahlenschutz gut entwickelt und bildet in Verbindung mit Sonnen-Schutzprodukten einen recht wirksamen Schutz. Trotzdem ist ein Zuviel bestimmt von Übel. Die Haut verliert dadurch ihre Elastizität und altert vorzeitig.

Prof. Tronnier:
Ultraviolette Strahlen bedeuten immer eine Belastung der Haut. Da es sich bei der Bräunung nur um einen kosmetischen Effekt handelt, hängt es von der Einstellung des einzelnen Dermatologen ab, wie er zu diesen Bräunungsmaßnahmen steht. Geht er nur von der medizinischen Notwendigkeit aus, wird er weder Sonnenbestrahlung noch Solarienanwendung empfehlen. Akzeptiert er aber den „Bräunungswillen" seiner Patienten, wird er zwar zur vernünftigen Anwendung raten, aber Solarien eher als die intensive Sonnenbestrahlung in wenigen Urlaubswochen empfehlen, denn die Sonne enthält im Verhältnis mehr UVB als die Solarien, darum ist die Lichtgefährdung der Haut in der Sonne größer.

Prof. Wiskemann:
Die Hautärzte warnen nicht nur vor unsinnig langem Aufenthalt in der Sonne, sondern auch vor zu häufigem und zu langem Gebrauch von Solarien. Alles Übertriebene schadet; was wir mit Maßen genießen, bekommt uns auch.

*

Wenn sich jemand mit brauner Haut schöner findet, soll der sich unter ein Solarium oder in die Sonne legen?

Prof. Ippen:
Wenn jemand nur braun werden will, soll er sich ein künstliches Bräunungsmittel kaufen.

Prof. Stüttgen:
Jeder soll nach seiner Fasson und seinem Geldbeutel braun (einschließlich selig) werden.

Prof. Tronnier:
Wenn es richtig gemacht wird, kann man natürlich unter der Sonne braun werden, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Sicherer ist die Anwendung eines Solariums.

Prof. Wiskemann:
Weder, noch! Wem es nur um eine braune Haut geht, der sollte ein künstliches Bräunungsmittel nehmen. Diese Mittel sind sehr gut und wirken natürlich. Und vor allem: Sie schädigen die Haut nicht.

*

Gilt der Satz noch: Die Bräunung ist der verzweifelte Versuch der Haut, das Innere des Körpers vor einer Schädigung durch die Sonne zu schützen?

Prof. Ippen:
Ja.

Prof. Stüttgen:
Die Bräunung der gesunden Haut ist eine ganz normale Reaktion und ein biochemisch faßbarer Ablauf. Sicherlich ist die Bräunung nicht die hauptsächliche Entwicklung des Lichtschutzes. Dies ist bei der hellhäutigen Rasse die Verdikkung der Hornschicht. Wenn die Haut durch Sonneneinwirkung nicht braun wird, sondern nur mit Rötung und Sonnenbrand reagiert, dann ist das ein Zeichen, daß die „Melaninfabrik" (Melanin ist für die Bräunung verantwortlich) nicht richtig funktioniert.

Prof. Tronnier:
Dieser Satz enthält eine Reihe von Fehlern. Zunächst einmal ist es kein verzweifelter Versuch der Haut, sondern ein ganz natürlicher Schutzmechanismus, der hochwirksam ist und dann seinen Zweck erfüllt, wenn die Haut nicht überfallartig UV-Strahlen ausgesetzt wird. Das „Innere" des Körpers braucht vor Sonnenstrahlen nicht geschützt zu werden, denn die individuelle Strahlung wird innerhalb der Haut völlig absorbiert.

Prof. Wiskemann:
Ob es wirklich ein verzweifelter Versuch ist, weiß ich nicht. Meiner Meinung nach wird das Innere des Körpers überhaupt nicht von der Strahlung erreicht. Ich glaube, nur die Haut wird geschützt durch die Bräunung. Man kann unter dem Mikroskop erkennen, daß sich die kleinen Melaninkörnchen, die ja die Sonnenbräune ausmachen, über dem Zellkern der Oberhaut konzentrieren. Der Zellkern ist der strahlenempfindlichste Teil der Zelle, darum muß er geschützt werden. Je mehr Melanin in der Haut oberhalb der Zellkerne verteilt ist, um so tiefer wird die Bräune.

*

Kann man einen vernünftigen Aufenthalt in der Sonne oder unter einem Solarium verantworten?

Prof. Ippen:
Diese Frage kann ich nicht beantworten, weil ich auch vom Standpunkt des Dermatologen und Photobiologen bis heute nicht sagen kann, wo die Grenze der „Vernunft" zur „Unvernunft" liegt.

Prof. Stüttgen:
Ein vernünftiger Aufenthalt in der Sonne ist immer zu verantworten, wenn keine Erkrankung vorliegt, die dies verbietet – dazu gehört zum Beispiel eine Überempfindlichkeit gegen Sonnenlicht.
Inwieweit ein Aufenthalt unter einem Solarium vernünftig ist, hängt von den Gegebenheiten des Solariums und den in den Gebrauchsanweisungen angegebenen technischen Daten ab. Man sollte sich derartige Prospekte sehr sorgfältig durchlesen. Es dürften außerdem nur solche Solarien in den Handel kommen, deren Strahlungsqualität bekannt und deren Strahlungsleistung berechenbar ist.

Prof. Tronnier:
Vernünftiges Bräunen in der Sonne oder unter einem Solarium gibt dem Körper die Möglichkeit, seine eigenen Schutz- und Anpassungsvorgänge in Gang zu setzen. Das kann verantwortet werden. Der Verbraucher kann das aber nur richtig machen, wenn er vernünftig aufgeklärt wird. Er sollte dabei nicht nur von der Industrie, die Bestrahlungsgeräte verkaufen will, informiert werden, sondern auch von neutraler Seite wie Zeitschriften. Ich hätte aber nichts dagegen, wenn mal wieder eine bleiche Haut in Mode käme. Dann wären wir sicher, daß Auswüchse und Unfug vermieden werden können.

Prof. Wiskemann:
Ja. Nur muß jeder Mensch selbst wissen, wie viele UV-Strahlen seine Haut vertragen kann. Es darf nicht zu einem Sonnenbrand kommen. Das ist eine echte Schädigung der Haut. Sehen Sie sich Gesicht und Hände im Vergleich zu den bedeckten Körperteilen an: Die meisten Falten haben wir dort, wo die Haut der Sonne ausgesetzt ist.

Das Ende rauher Hände.

Unsere Haut wird nirgendwo mehr strapaziert als an unseren Händen, was auf so unvermeidliche und direkte Einflüsse, wie zum Beispiel durch Spülwasser, trockene Luft und Kälte zurückzuführen ist. Dabei wird der Haut der natürliche Schutzmantel entzogen. Das Resultat ist eine ausgetrocknete Haut, die rauh und rissig ist. Elida Handbalsam mit natürlicher Milchsäure gibt Ihrer Haut einen Schutzmantel zurück. Ihre Hände werden wieder zart, glatt und geschmeidig.

Elida Handbalsam wirkt innen und schützt außen.

Elida Handbalsam.

Solarienbräune – gesunde Bräune?

Wenn man sich in der sonnenarmen Zeit in unseren Breitengraden unter ein Solarium legt, wie lange sollte jede Bestrahlung dauern und wie viele darf man hintereinander nehmen?

Prof. Ippen:
Ob die Benutzung künstlicher sonnenähnlicher Strahlenquellen in der sonnenarmen Zeit einen echten Gewinn für unsere Gesundheit darstellt, erscheint zumindest zweifelhaft.

Prof. Stüttgen:
Das hängt einerseits von der Energieabgabe und dem Strahlenspektrum des Solariums und andererseits von der Hautbeschaffenheit ab. Eine allgemein gültige Antwort auf diese Frage gibt es nicht.

Prof. Tronnier:
Im Anfang sollte vorsichtig dosiert werden. Ein Sonnenbrand muß unbedingt vermieden werden! Die Bestrahlungshäufigkeit richtet sich nach dem Effekt, den man erzielen will. Wenn eine ausreichende, individuell unterschiedliche Pigmentierung eingetreten ist, wird sie sich durch häufige oder besonders intensive Weiterbestrahlung nicht vertiefen. Dann bitte nur einmal in der Woche oder alle 14 Tage bestrahlen, um diese Bräune zu erhalten.
Auf keinen Fall darf man unter einem Solarium einschlafen. Durch zu lange Bestrahlung können äußerst starke Verbrennungen auftreten. Meine Forderung an die Industrie lautet darum: Baut nur Solarien, die sich automatisch abschalten!

Prof. Wiskemann:
Das kann ich nicht sagen. Das hängt vom Solarium und von der Haut ab. Es gibt keine generelle Empfehlung, weil die verschiedenen Geräte unterschiedlich stark wirksam sind. Sehr wichtig ist, daß man mit Solarien niemals einen Sonnenbrand herbeiführt. Ich rate darum, nur mit 70 bis 80 Prozent der empfohlenen Strahlendosis zu beginnen – also die Bestrahlungsdauer abzukürzen.

*

Darf man aus Angst vor Hautschäden oder gar Hautkrebs überhaupt nicht in die Sonne gehen?

Prof. Ippen:
Selbstverständlich darf man in die Sonne gehen, man sollte jedoch jede Übertreibung, vor allem beim Sonnenbaden, vermeiden.

Prof. Stüttgen:
Wer Angst vor frühzeitiger Hautalterung und Hautkrebs hat, sollte zu starke und zu lange Sonneneinwirkung vermeiden. Sicher sollte die Sonnenbräune nur mit entsprechendem Sonnenschutz erworben werden.

Prof. Tronnier:
Menschen, die jahrelang starker, lang andauernder UV-Bestrahlung ausgesetzt waren, neigen zu Altersveränderungen der Haut und Hautkrebs. Man hat festgestellt, daß Leute mit heller, weißer Haut – zum Beispiel in Australien – eine auffallend höhere Hautkrebsrate aufweisen als pigmentierte Südländer, die dort leben. Es besteht gar kein Zweifel, daß das Licht dafür mit verantwortlich ist. Ich empfehle, das Sonnenbaden vernünftig zu dosieren und einen Sonnenbrand zu vermeiden.

Prof. Wiskemann:
Also überhaupt nicht in die Sonne gehen, halte ich für eine hysterische Reaktion. Sich stundenlang in die Sonne zu legen und sich braten zu lassen, ist allerdings weder für die Haut noch für den Kreislauf gut. Auch wenn der Himmel vollkommen bewölkt ist, gelangen noch etwa 50 Prozent der UV-Strahlen an unsere Haut. Das sollte man nie vergessen. Mit Solarien kann man in der sonnenarmen Zeit zweimal im Jahr eine Kur machen. (Nach Rücksprache mit Ihrem Arzt! Die Red.) Sagen wir die erste Kur im November/Dezember und die zweite Januar/Februar. Sechs bis acht Wochen sollten zwischen den Kuren liegen. Die Haut muß sich in der Zwischenzeit erst wieder entwöhnen.

*

Sind Schäden an der Haut durch natürliche oder künstliche Bestrahlung zu reparieren?

Prof. Ippen:
Von einem gewissen Ausmaß an nur noch teilweise.

Prof. Stüttgen:
Chronische Lichtschäden – also Falten oder Pigmentstörungen, die durch zuviel UV-Bestrahlung hervorgerufen sind – lassen sich nicht reparieren. Es besteht nur die Chance einer Verdekkung des Schadens durch dekorative Kosmetik bzw. symptomatische – also nicht ursächlich wirkende – Hautpflege.

Prof. Tronnier:
Ganz sicher zu reparieren ist ein normaler Sonnenbrand. Dazu genügen meistens After-Sun-Präparate. Schwere Fälle gehören allerdings in die Hand des Arztes. Aber nach Möglichkeit sollte man solche Lichtschäden vermeiden. Bei häufig wiederholter UV-Bestrahlung, besonders mit immer wieder erzeugten „Sonnenbränden", wird die Haut trocken und bekommt Falten, schließlich auch Verhornungen, Pigmentverschiebungen bis zu bösartigen Neubildungen. Diese Veränderungen sind nicht zu reparieren. Darum ist Vorbeugen mit kosmetischen Mitteln, die einen Lichtschutzfaktor enthalten, besser.

Prof. Wiskemann:
Über den Wert äußerlich zugeführter Bindegewebssubstanzen, z. B. in Après-Ski-Cremes, streiten sich die Gelehrten. Ich kann mir darüber kein Urteil erlauben.

Welches Solarium ist richtig?

Solariensonne muß – wie die himmlische Sonne – in Maßen genossen werden. Wie die Stiftung Warentest ermittelte, sollten die Geräte diese Voraussetzungen erfüllen:
Das Spektrum der Solarien muß möglichst sonnenähnlich sein, also viele langwellige UVA-Strahlen und weniger kurzwellige UVB-Strahlen enthalten. Die Hersteller verzichten aber nicht gern auf die kurzwelligen Strahlen, weil durch sie die Bräunung wesentlich beschleunigt wird.
Die Geräte müssen eine automatische Abschalteinrichtung haben, damit die Haut nicht verbrennt, falls man doch mal unter dem Solarium einschlafen sollte.
Weil man sich in der Vielfalt der angebotenen Geräte oft nicht zurechtfindet, sollte man immer einen Hautarzt fragen, ob und unter welches Solarium man sich legen darf.

beauté guerlain

Bei Guerlain finden Sie Ihr
richtiges PFLEGE-PROGRAMM
ohne Mühe und Zeitverlust ...

Für die wichtigsten Hauttypen
hat Guerlain 3 Pflegelinien
durch farbige Banderolen markiert.

Jedes Programm ist komplett:

- REINIGUNG
- LOTIONEN
- NÄHR- UND PFLEGE-CREMES
- SCHUTZPRÄPARATE
- MASKEN

Die Farbe Ihrer Guerlain-Banderole?

Serie BLEU
trockene Haut

Serie WEISS
Mischhaut

Serie ROSE

Übrigens: Guerlain verbürgt sich für Frische und Wirksamkeit mit einem [illegible]

NEU auf dem Kosmetikmarkt

Zwei Ampullenkuren: Acti-Vita-Ampullen mit Weizenkeim-Wirkstoffen und Vitaminen sind für die trokkene und empfindliche Haut gedacht. Die Supplegen-Ampullen enthalten reichlich Kollagen zur Pflege der feuchtigkeitsarmen Haut. (Germaine Monteil)

Causamed heißt eine neue Zahnpasta, die schädliche Bakterien bekämpfen soll. Sie schützt vor Paradentose, Karies, Zahnbelag und Mundgeruch. (Beiersdorf)

Gegen Orangenhaut soll die Körperpflegeserie Cellugel von Stendhal wirken. Zu einem Massage-Gel und einem Gel, das die Haut festigen soll, kommen ein entspannender und ein belebender Badezusatz.

Ellen Betrix No. 2 – ist eine neue Duftlinie mit Ambra, Tuberose und Vetiver. Es gibt einen Taschenzerstäuber mit Parfümextrakt, Eau de Parfum in der Flasche und im Zerstäuber und ein Körperparfüm als Emulsion.

Maskenparade: Die Gentle Moisterizing Mask für die trockene Haut ist unparfümiert. Die Honey Mask mit Gelée Royale tut der müden Haut gut, und die Peeling-Maske reinigt fette Hautpartien. (Juvena)

Für ihn gibt es eine neue Duftlinie von Dunhill. Zur Blend 30-Serie gehören Eau de Toilette, Rasierwasser, eine Feuchtigkeitscreme und Seife. Den Duft bestimmen Patschuli, Jasmin und Rosenholz.

Schöne Nägel in 2 Wochen

Brüchige Nägel brauchen NuNale! Keine chemischen Nagelhärter! Auf natürliche Weise fördert NuNale das kräftige, gesunde Wachstum der Nägel. Ihre Nägel werden wieder elastisch, lang und schön. NuNale gibt es flüssig oder jetzt neu auch als Nagelcreme mit einem schützenden Conditioner. In allen guten Fachgeschäften. Auch in Österreich und in der Schweiz.

NuNale

schlank schlank E.B. 2000

Ess-Brremse-Dragées

zur Reduzierung des Appetits bei ernährungsbedingtem Übergewicht

BRIGITTE-WORTANZEIGEN

Kurheime

Jetzt Speck weg! Erfolgreiche Schlankheits-Pauschal-Kuren im Diät-Sanatorium Thiele, Kurstr. 6–8, 8184 Gmund/Tegernsee, Tel. (0 80 22) 73 37. Prospekte!

Pflegen und verwöhnen lassen. 1000-Kalorien-Diät. HAUS OLIVIA, 7297 ALPIRSBACH/SCHWARZWALD, Tel.: (0 74 44) 25 06

SOBERNHEIMER FELKE-FASTEN-KUREN schenken Schlankheit, Schönheit, Schaffenskraft. Ärztlich geleitete Kuranstalten. Pauschalpreise. Prospekt durch Verkehrsamt 6553 Sobernheim

ÜBERGEWICHT? SCHLANK UND FIT DURCH ENTSCHLACKUNG. Durch die orig. Schrothkur verlieren Sie b. 15 % u. fachärztl. Aufs. b. fam. Atmosphäre. Sauna, Solarium, Fitnessraum u. Massage i. Haus. In ruhiger Lage direkt am Wald. KURHEIM BERGGASTHOF, Postfach 13, 7742 ST. GEORGEN/SCHWARZW., Tel. (0 77 24) 62 11

GEWICHTSABNAHME–ENTSCHLACKUNG durch eine Schrothkur bei fachärztl. Aufsicht. Massagen – Cellulite Behandlung, kosmetische Behandl. Solarium, Fitness – fam. Atmosphäre. Schrothkurheim Schwarzwald, 7742 St. Georgen, Hansjakobweg 22, Tel. (0 77 24) 62 70

Werden Sie schlank und braun und damit fit innen wie außen in herrlicher Höhenluft in einer der schönsten Gegenden des Schwarzwaldes. Bis zu 15 % Gewichtsabnahme durch die Orig.-Schrothkur. Schrothkurhaus St. Georgen, Postfach 64, 7742 St. Georgen/Schwarzwald, Tel. (0 77 24) 61 42

Schönheitsfarmen

BELLAMARE Schönheits- u. Diätfarm in Bad Zwischenahn. Hallen- u. Freischwimmbad, Saunas, Ganzheitskosmetik, Cellulite-Behandlung, Diätküche. Inhaberin und Leitung Kosmetikerin Brigitte Vette BDK. Bitte Hausprospekt anfordern. Bellamare, Goldene Linie 20, 2903 Bad Zwischenahn, Tel. (0 44 03) 32 40

Fortsetzung auf Seite 189

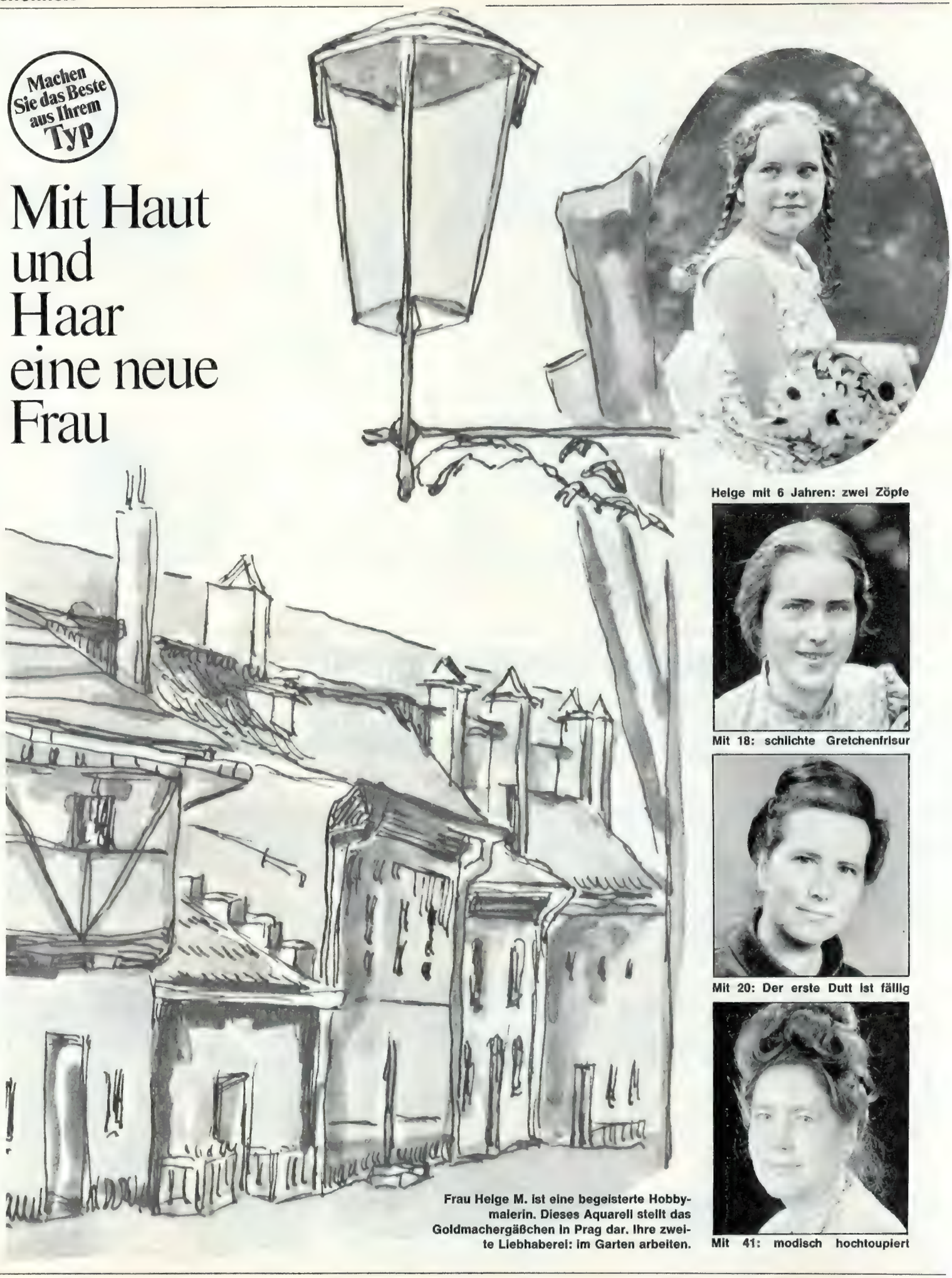
Zarte Muster zum Verlieben...

Modell Daki
Farben weiß, nude u. schwarz

lejaby
PARIS

Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ

Mit Haut und Haar eine neue Frau



Frau Helge M. ist eine begeisterte Hobbymalerin. Dieses Aquarell stellt das Goldmachergäßchen in Prag dar. Ihre zweite Liebhaberei: im Garten arbeiten.

Helge mit 6 Jahren: zwei Zöpfe

Mit 18: schlichte Gretchenfrisur

Mit 20: Der erste Dutt ist fällig

Mit 41: modisch hochtoupiert

Mit 56: Der falsche Dutt schafft Fülle

Ohne Dutt: extrem dünnes, feines Haar

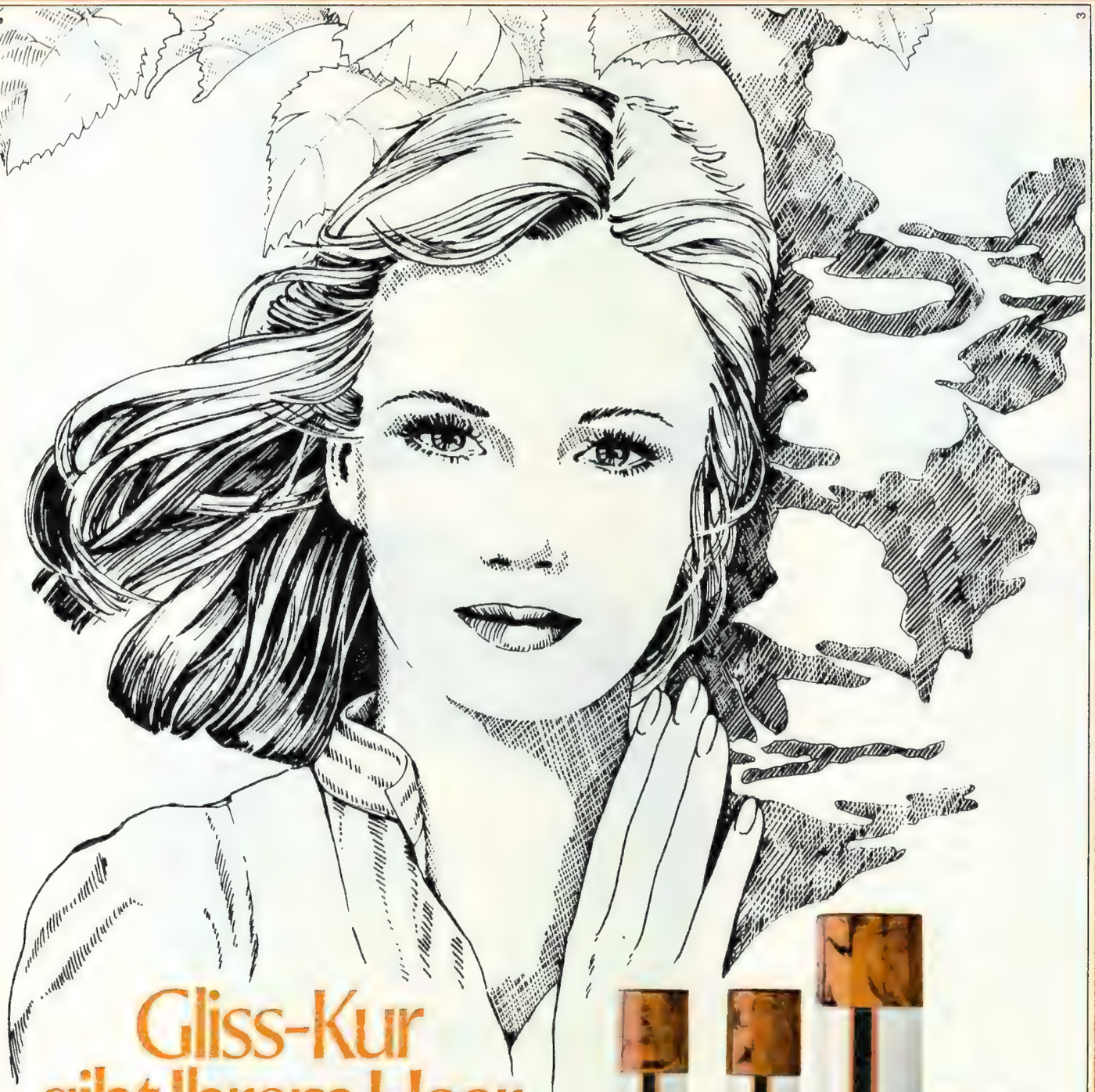
Zu wuchtig: der Anzug

Hübscher im Rock

„Seit zehn Jahren trage ich ein Haarteil. Bei den vielen neuen Frisuren erwacht in mir der Wunsch, es doch einmal mit einer modischen Frisur zu versuchen. Könnten Sie mir einen Vorschlag für extrem dünnes Haar machen?“ Das schrieb uns Helge Meinecke, 56 Jahre alt, aus Schladen (bei Braunschweig). Eine neue Frisur war auch dringend nötig, denn durch das tägliche Anstecken des falschen Dutts wurde das Haar immer dünner. Der Kurzhaarschnitt versteckt durch den langen Pony den ausgefransten Haaransatz, die Seitenhaare bedecken halb die Ohren und werden über die Rundbürste bauschig gefönt. Leicht zu bewältigen sind auch Hautpflege und Make-up: Statt mit Allzweckcreme pflegt Frau Meinecke ihre Haut künftig mit Collagencreme. Das Make-up: beigefarbene Grundierung, Rouge und Lippenstift im Kupferton. Die Brauen wurden sauber gezupft, die graublauen Augen durch Lidschatten in der Augenfarbe und Wimperntusche betont. Ausrangiert wurde der schwarz-weiße Pepita-Anzug, der die 1,56 Meter große Frau Meinecke durch die weiten Hosen und die ausladenden Jakkenrevers kleiner und breiter machte. Günstig: ein kleiner Blusenkragen, ein ausgestellter Rock und Stiefel mit höherem Absatz.

Zweimal Premiere: der erste Kurzhaarschnitt, das erste Make-up. Mit beidem kommt Frau Meinecke gut zurecht.

Fotos: Peter Pfander; Frisur: Uschi Zimmermanns/Hoffriseur; Kleidung: Erle ZF, Pierre Franck; Stiefel: Görtz; Make-up: Biodroga



Gliss-Kur gibt Ihrem Haar neues Leben.

Die pflegenden Eigenschaften der GLISS-Kur-Serie entsprechen dem neuesten Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse.

Vitamine der B-Reihe, ausgesuchte Kräuter-Extrakte, pflegendes Ei-Lecithin und aktive Wirkstoffkombinationen machen das Haar geschmeidig, geben ihm lockere Fülle und gesunden Glanz.

Jeden Tag.

GLISS-Kur gibt es als komplette Serie.
Für normales Haar, fettendes Haar und für trockenes, sprödes Haar. Shampoo, Balsamspülung, Intensiv-Haarkur, Haarspray, Glanz-Tonic.

Schwarzkopf

SCHÖNHEIT

Leserfrage:

Was ist eigentlich ein Emulgator?

Antwort: Emulgatoren sind chemische Stoffe, enthalten in Cremes und Emulsionen. Sie verbinden verschiedene Stoffe miteinander, zum Beispiel Öl mit Wasser. Wenn Sie Öl und Wasser verquirlen, entsteht eine milchige Flüssigkeit, aber bald schwimmt das Öl wieder auf dem Wasser. Durch einen Emulgator läßt sich das verhindern. In der Kosmetik verwendet man meistens Fettalkohole, die es möglich machen, aus Öl und Wasser eine dauerhafte Verbindung herzustellen.

Das gibt's auch!

Wer skurrile Verpackungen liebt, wird Spaß an diesem Zoo haben, der von einer Harfe begleitet wird: Bär, Fisch, Harfe und Reh sind gefüllt mit verschiedenen Eau de Colognes. (Von Avon)

Das meint Goethe über die Männer:

Wenn Du von außen ausgestaffiert bist,
So wird sich alles zu Dir drängen;
Ein Kerl, der nicht ein wenig eitel ist,
Der mag sich auf der Stelle hängen!

Ein schöner Schnitt macht mehr aus feinem Haar

Vorher: Einfach zu langweilig fand die 27jährige Brigitte-Sekretärin Irene Meier ihr halblanges Haar, das durch eine leichte Naturkrause immer etwas strähnig fiel. Sie läßt das Haar seit acht Jahren hellblond färben. Da sie eine zarte helle Haut hat, sieht das gebleichte Haar sehr natürlich zum Teint aus. Um die Haare zu schonen, sollte sie allerdings zunächst dunkelblonde Strähnchen einfärben lassen und das Haar, wenn es dunkelblond nachgewachsen ist, mit blonden Strähnchen aufhellen.

Nachher: Ein Kurzhaarschnitt und ein zartes Make-up machen die hübsche junge Frau noch hübscher. Das Deckhaar ist lang geblieben, die Seitenhaare wurden stufig geschnitten und wie die Ponyspitzen nach außen gefönt. Durch die Naturkrause sitzt das Haar auch bis zur nächsten Wäsche. Das Make-up: hautfarbene Grundierung und hellbraunes Rouge, für die graugrünen Augen eine zarte Umrahmung in der Augenfarbe, Wimperntusche und getönter Lippenglanz.

Wunschliste unserer Leserinnen

● Kleine Lippenstifte, kleine Nagellackportionen zum Testen ● Von teuren Kosmetikserien grundsätzlich preiswerte Probepackungen, damit man ausprobieren kann, ob die Haut die neue Pflege auch verträgt ● Preiswerte Kosmetik für junge Mädchen ● Weniger aufwendige Verpackungen für Kosmetikprodukte ● Abendtermine für Berufstätige bei der Kosmetikerin ● Mehr Hilfe, mehr Rat von Hautärzten und Kosmetikerinnen bei Hautproblemen ● Sachkundigere Friseure ● Weniger hochnäsige Parfümerieverkäuferinnen ● Eine bessere Beratung in Parfümerien und Drogerien. Immer wieder tauchen diese Wünsche in den Leserbriefen auf, die wir erhalten. Wir möchten sie hiermit weitergeben an alle, die sie erfüllen könnten.

In der Badewanne ist gut ruhen . . .

. . . wenn man das Bad nicht länger als 20 Minuten genießt;
. . . wenn man darauf achtet, daß das Wasser nicht heißer als 38 Grad ist (Badethermometer!);
. . . wenn man nach dem Bad lauwarm oder kalt duscht;
. . . wenn man die Zeit nutzt, eine Maske oder Haarkur aufzutragen;
. . . wenn man sich's mit einem Kissen im Nacken bequem macht . . .
. . . und als Ablagefläche für notwendigen Krimskrams ein simples lackiertes Brett als Tisch über die Wanne legt.

P.S. Nicht vergessen: Nach ausgiebigen Bädern muß die Haut gründlich mit einer Körperlotion eingecremt werden.

Fotos: Ortwin Möller, Peter Pfander; Zeichnung: Elke Otto; Frisur: Uschi Zimmermanns/Hoffriseur; Bluse, Pulli: Pierre Franck, Pop 'in.

TBWA

Wir machen aus allem, was gut ist.

Granini trinkgemüse. Granini FruchtGenuss ohne Zuckerzusatz. Granini trin

„Wenn ich ein Flugzeug wär',
würde ich auch fliegen."

Es gibt trinkgemüse in sechs verschiedenen Sorten. FruchtGenuss, ein Fruchtsaftgetränk ohne Zuckerzusatz, in sechs verschiedenen Sorten. trin

etwas Gutes zum Trinken. granini

enuß mit besonders viel Fruchtfleisch und Granini 100% Orangensaft aus Florida.

‚Guck mal, der fliegt
bestimmt dahin,
wo es die Tomaten für
meinen Granini
Tomatensaft gibt."

„Ist gar nicht wahr,
wenn er überhaupt fliegt,
fliegt er für trinkGenuß.
Den mag ich am liebsten – und
noch lieber mit Mirabelle."

„Dummes Zeug, entweder bringt
er den Zucker weg, den sie
für FruchtGenuss nicht brauchen,
oder es ist eine Eilsendung
Karotten-Orangen-Trunk."

enuß, ein Fruchtnektar mit besonders viel Fruchtfleisch, in zehn verschiedenen Sorten und Florida 100% Orangensaft. Und alles von Granini.

Brigitte DIÄT CLUB

Im letzten Heft berichtete der Diplom-Psychologe Dr. Pudel über den Zwang, in Krisensituationen essen zu müssen. Hier erzählt Claudia M. – eine Betroffene – von einer Selbsthilfegruppe, in der sie versucht, ihren Eßzwang zu lösen.

An manchen Tagen denk ich nur ans Essen

Eßsüchtige in den Selbsthilfegruppen reden viel vom Essen. So wird versucht, von der Sucht loszukommen.

Brigitte: *Sie sind Mitglied bei den „Overeaters Anonymous". Overeat heißt auf deutsch soviel wie sich überessen. Was ist das für eine Gruppe, die OA?*

Claudia: Das ist eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Eßproblemen. Im Gegensatz zu einer therapeutischen Gruppe haben wir keinen Therapeuten, sondern sind nur Menschen mit gleichen Problemen. Unsere Probleme und dementsprechend auch unser Programm sind ähnlich wie bei den Anonymen Alkoholikern – nur bezogen aufs Essen.

Brigitte: *Warum wollen Sie anonym bleiben?*

Claudia: Die Menschen, die sich in der Gruppe treffen, kennen sich alle nur mit dem Vornamen. Dadurch kann man offener sein. Ich brauche keine Sorge zu haben, daß jemand an meinem Arbeitsplatz von meinen Schwierigkeiten erfährt. Niemand weiß, wer ich bin.

Brigitte: *Wie äußert sich bei Ihnen persönlich das Eß-Problem?*

Claudia: An manchen Tagen, besonders wenn ich irgendwo Schwierigkeiten hatte, verliere ich die Kontrolle über mein Eßverhalten. Ich kann mich nicht mehr bremsen. Wenn ich anfange zu essen, kann ich einfach nicht mehr aufhören. Auch wenn ich längst satt bin, muß ich weiteressen. Es ist wie eine Sucht.

Brigitte: *Sind Sie dadurch übergewichtig geworden?*

Claudia: Das war ich eigentlich schon immer. Schlimm wurde mein Zustand erst, als das Essen bei mir zum „Fressen" und zu einer Sucht ausartete.

Brigitte: *Haben Sie versucht, eine Diät durchzuhalten?*

Claudia: Ich habe so ziemlich alle durchprobiert. Oft hatte ich sogar Erfolg und nahm etliche Pfunde ab. Aber das war nie von Dauer. Sobald eine größere seelische Belastung auftauchte, nahm ich innerhalb weniger Wochen wieder sieben bis acht Kilo zu.

Brigitte: *Haben die Teilnehmer bei den OA alle Übergewicht?*

Claudia: Nein, das kann man nicht sagen. Vielen Menschen sieht man gar nichts an. Manchmal wundert man sich, daß sie nicht dick sind, wenn man weiß, wieviel sie essen.

Brigitte: *Worunter leiden diese Menschen, bei denen die Freßlust äußerlich keine Folgen hat?*

Claudia: Sie leiden unter der Abhängigkeit. Sie leiden, weil sie oft tagelang an nichts anderes als ans Essen denken können und sich dann in regelrechte Freßorgien flüchten. Sie sind eß-süchtig.

Brigitte: *Gilt die Abhängigkeit für jede Art Nahrung?*

Claudia: Generell ja. Aber Süßigkeiten wie Schokolade und Kuchen stehen im Vordergrund. Die rutschen so leicht nebenbei mal herunter. Es kommt aber auch vor, daß jemand nach Geschäftsschluß noch ins Stadtzentrum fährt, um irgendwo eine Currywurst aufzutreiben, oder daß er mitten in der Nacht aufsteht, um sich Pfannkuchen zu backen.

Brigitte: *Wie ist die Gruppe entstanden?*

Claudia: Die Idee kommt aus den Vereinigten Staaten, wo es schon lange solche Gruppen gibt. Hier habe ich die erste OA-Gruppe eröffnet. Ich kam darauf, weil ich seit Jahren sehr gute Erfahrungen bei den „Emotions Anonymous", einer Selbsthilfegruppe für seelische Pro- ▶

©1978 Clinique Laboratories, Inc. All rights reserved.

Entdecken Sie ein Genie.

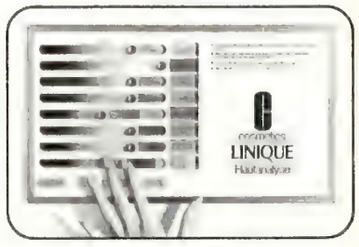
„Wir sind überzeugt, daß kein Produkt in den nächsten 10 Jahren den Linique Moisturizer übertreffen wird."

Diese Äußerung eines anerkannten Dermatologen drückt die Meinung vieler Frauen aus, für die Dramatically Different Moisturizing Lotion einfach unübertroffen ist. Für sie ist dieses Produkt überzeugender als jedes andere.

Diese geniale Feuchtigkeitslotion verleiht der Haut ein frischeres und gesundes Aussehen.

Sie erfüllt die Ansprüche jeder Haut. Die Frage ist nur, wieviel und wie oft sie angewendet werden muß.

Ihnen die richtige Antwort zu geben, ist eine der wichtigsten Funktionen des Linique Hautanalysators. Ein Service, der in jedem Linique Depot kostenlos geboten wird. In nur 30 Sekunden erfahren Sie, wie auch Ihre Haut von diesem Genie profitieren kann: von Dramatically Different Moisturizing Lotion.



LINIQUE

Allergie-getestet
100% parfumfrei

Linique Produkte erhalten Sie in exclusiven Parfümerien. Unser Beratungs-Service steht Ihnen jederzeit zur Verfügung.
Depotnachweis: Linique Cosmetics GmbH, Schadowplatz 11, 4000 Düsseldorf 1, Tel. 02 11/8 09 91-5

Sie ist da...

...die erste Kaffeemilch mit nur 2% Fett. Für vollen Kaffeegenuß.

Die neue „Nur 2" bietet vollen Kaffeegenuß.
Denn sie hat alles Gute, was Sie von einer Kondensmilch
erwarten können – aber nur 2% Fett.
„Nur 2" – für unbeschwerte Freude am Kaffeegenuß.

MWI

Ich denke nur ans Essen

Brigitte DIÄT CLUB

bleme, gemacht habe.
Brigitte: *Was geschieht in der Gruppe?*
Claudia: Wir treffen uns einmal pro Woche. Jeder spricht nur von seinen eigenen Schwierigkeiten. Jeder berichtet, wie und wann die Sucht bei ihm aufgetreten ist. Er sagt, wie er versucht, sein Problem zu lösen. Daraus kann sich dann jeder das heraussuchen, was ihm helfen könnte.
Brigitte: *Was bedeutet die Begegnung mit den anderen?*
Claudia: Ich zum Beispiel fühle mich in der Gruppe endlich angenommen und akzeptiert. Niemand kritisiert mich. Niemand lacht mich aus, wenn ich von meinen merkwürdigen Eß-Anwandlungen erzähle. Dadurch wird man mit der Zeit selbstsicherer.
Brigitte: *Was ist das Ziel der OA-Selbsthilfegruppen?*
Claudia: Von der Sucht loszukommen. Wir sind überzeugt, daß wir einfach glücklicher sind, wenn wir die Freßsucht überwunden haben. Auch Abnehmen gehört zur Zielsetzung.
Brigitte: *Glauben Sie, daß man dieses Ziel erreichen kann, indem man nur darüber spricht?*
Claudia: Es gehört natürlich mehr dazu. Wir müssen ja an jedem Tag in der Woche mit unserem Problem fertig werden und nicht nur an dem Abend des Gruppentreffens.
Brigitte: *Gibt es ein Programm oder so etwas Ähnliches?*
Claudia: Ja. Außer verschiedenen Grundsätzen zur Lebenshilfe, die jeder, der zu den OA stößt, mit auf den Weg bekommt, gibt es einen konkreten Essenplan. Drei Mahlzeiten am Tag, nichts zwischendurch, höchstens kalorienfreie Getränke. Jede Speise muß abgewogen werden, einen Nachschlag gibt es nicht.
Brigitte: *Wer stellt diesen Plan zusammen?*
Claudia: Das muß jeder selbst machen, und zwar im voraus für einen Tag. Wir helfen dabei. Die selbstzugeteilte Ration darf nicht überschritten werden. Mit einem Bissen zuviel beginnt schon die Freßsucht.
Brigitte: *Gibt es eine Kontrolle?*
Claudia: Indirekt ja. Denn der Essenplan wird einem OA-Mitglied vorher mitgeteilt, ebenso eine eventuell notwendige Änderung. Ich bin also nicht die einzige Person, die weiß, was und wieviel ich heute essen darf. Außerdem gilt bei uns das Prinzip: Ruf an, bevor du den ersten Suchtbissen anrührst. Jeder hat eine Telefonliste aller Mitglieder und kann jederzeit anrufen.
Brigitte: *Gibt es schon Erfolge oder auch Mißerfolge zu berichten?*
Claudia: Jeder Tag, jede Mahlzeit ohne Suchtbissen ist für uns ein Erfolg. Langfristig läßt sich die Frage nicht beantworten, da die Gruppe noch im Aufbau ist.

Lesen Sie dazu den Bericht auf S. 150 über die Arbeit von Selbsthilfegruppen in anderen Problembereichen.

Im nächsten Diät-Club erzählt Margit Albers, wie sie es schaffte, mit der Brigitte-Diät 42 Kilo abzunehmen.

Lactacyd® hilft bei Hautproblemen

in Apotheken

Viele haben eine empfindliche Haut und leiden unter Hautproblemen, wie Pickel und Mitesser, Ekzeme, berufsbedingte Hautreizungen oder Seifenempfindlichkeit.

Lactacyd hilft wirksam bei diesen Hautproblemen, es stärkt und regeneriert die Abwehrkraft der Haut durch biologische Milchsäure und Milchserum. Der natürliche Säureschutzmantel wird wiederhergestellt. Deshalb hat sich Lactacyd auch bei wunder Babyhaut bewährt.

Lactacyd wird beim Waschen anstelle von Seife angewendet. Es reinigt alkalifrei; rückfettende Hautschutzstoffe verhindern das Entfetten der Haut.

pH-Wert 3,5 für natürlichen Hautschutz.

Gegen: Ekzeme, Pilzinfektionen, berufsbedingte Hautreizungen, gestörte Kopfhaut, Hautunreinheiten, Pickel, Mitesser, überfette Haut, Seifenempfindlichkeit, Juckreiz, wunde Babyhaut.

Bei nässenden Ekzemen und bei sehr trockener Haut soll Lactacyd nicht angewendet werden.

Lactacyd von Rhodia Pharma GmbH Norderstedt

Lactacyd® Die Wasch-Therapie bei Hautproblemen.

Heinrich Heine 1797-1856.

Alle Welt ließ sich schon gerne vom erlesenen Geschmack der Stollwerck-Pralinen verführen, als Heinrich Heine die Verführungskünste der Loreley besang.

Denn Köstlichkeiten von Stollwerck gibt's seit 1839.

STOLLWERCK VERWÖHNT

Schon seit 140 Jahren.

Briefe an Brigitte

Postanschrift:
Postfach 30 20 40, 2000 Hamburg 36

Gar nicht neu

Heft 1/79, Mit dem Fahrrad von München nach Neapel: „Der Brenner ist doch keine Hürde"

Liebe Brigitte! Früher sind viele Menschen mit dem Rad über den Brenner bis nach Neapel gefahren. Damals waren die Straßen noch geschottert, und niemand hatte das Geld, sich superleichte Reisekleidung und Fahrräder zu kaufen. Zeit für ein Jahr Reisevorbereitung gab es nicht. Entweder man fuhr jetzt oder gar nicht. Das Zelt in den Satteltaschen, Geld in dem Beutel, fuhr man los. (Ich weiß es von meinem Vater.) Niemand wäre auf die Idee gekommen, davon in einer Zeitung einen Reisebericht zu schreiben. Anke Reichardt, 12 Jahre, Langen

*

Liebe Brigitte! Ich las diesen Artikel mit besonderem Interesse. Radelte ich doch als Kolpingsbruder am 3.5.1932 mit RM 100,– mit einem Kumpel tatsächlich von Köln los nach Rom, Neapel. Alles per Fahrrad. Freue mich, daß man Ähnliches heute versucht. Nur, so einfach haben wir uns das nicht gemacht. Wir radelten tatsächlich. Trotzdem, den beherzten Radlern herzliche Grüße

Peter Bader, Erftstadt

Eifersüchtige Soldatenbräute

Heft 26/78, Soldatenbräute haben nicht viel zu lachen

Die geschilderten Probleme kenne ich zur Genüge, da auch mein Freund, mit dem ich seit zwei Jahren zusammen bin, im Oktober '78 zum Bund geholt wurde. Ich stimme in den meisten Punkten mit Euch überein, so z. B., daß die Zeit am Wochenende zu kurz ist, um alle Probleme zu besprechen. Aber eine Sache hat mir nicht recht gefallen. Ihr sprecht nur von der Eifersucht der Jungen auf ihre Mädchen, die ja „nicht in der Kaserne eingesperrt sind". Und wie ist es umgekehrt? Ich muß zugeben, ich bin zeitweise sehr eifersüchtig, da ich weiß, daß mein Freund fast jeden Abend (es sei denn, er hat Dienst oder Bereitschaft) direkt nach Dienstschluß aus der Kaserne „flüchtet". Ich habe Angst, daß er dort oben in Norddeutschland ein anderes Mädchen finden oder „an die Falsche" geraten könnte. Warum mußte man ihn auch so weit fortschicken (fast 500 km weit weg)? Ich fand es auf jeden Fall gut, daß Ihr mal was zu diesem Thema gebracht habt. Freundlichen Gruß Christine Hausmann, Bergneustadt

Makaber

Heft 2/79, Erzählung von Hannelore Valencak: Meine Töchter Liane

Das, was dort zwischen den Zeilen deutlich geschrieben stand, war eine furchtbare Geschmacklosigkeit und paßt nicht zu dem Niveau Ihrer Zeitschrift. Ich glaube, daß doch einer ganzen Reihe Ihrer Leserinnen diese Art von Humor fremd ist. Mit freundlichem Gruß

Christine Zimmer, Neumünster

*

Da ich diese Art von makaberen Geschichten über alles liebe, möchte ich Sie bitten, mir doch mitzuteilen, ob es noch andere dieser Art von dieser Autorin gibt. Herzliche Grüße von Ihrer treuen Leserin und „Gänsefell"-Freundin, wie man hier in Belgien so herrlich Gänsehaut übersetzt. Iris Krummenohl, Antwerpen

Faszinierende Stadt

Heft 25/78, New York für Anfänger: Tausend Städte in einer Stadt

Ich war begeistert von Ihrem Artikel über New York. Ich war im letzten Sommer selbst in New York, und ich glaube, kein Mensch, der noch nicht dort war, kann die Faszination dieser Stadt verstehen. New York ist teils schmutzig und häßlich, aber was wir in europäischen Zeitungen lesen, ist übertrieben. Die Menschen dort waren freundlicher und warmherziger als in vielen europäischen Großstädten. Ich fahre in diesem Jahr wieder in die USA und fange meinen Urlaub mit New York an und werde jeden Teil dieser wunderbaren Stadt erforschen. Mit freundlichen Grüßen Monika Markgraf, Darmstadt

Eine Stadt, die zu erforschen sich lohnt: New York.

Wie arme Irre betrachtet

Heft 26/78, Informationen: Was sagen Sie dazu?

Liebe Brigitte! Wer kinderreich ist, ist arm dran? Wir haben fünf Kinder, und wenn ich mir meine wohlgeratene Schar ansehe, dann geht mir das Herz auf, und ich bin stolz und zufrieden. Von gesellschaftlichen Vorurteilen oder Schiefangesehenwerden habe ich noch nie etwas gemerkt, hätte wohl auch gar keine Antenne dafür, weil ich es so absurd fände. Eher für möglich halte ich schon, daß man uns als arme Irre betrachtet, sich freiwillig soviel Mühe und Arbeit aufzuladen. Daß man vom Finanziellen her gesehen weniger Bewegungsfreiheit hat als kleinere Familien in gleichen Verhältnissen, ist ein einfaches Rechenexempel. In finanziell gesicherten Verhältnissen sollte man schon leben können. Es ist einfach eine Frage dessen, was man in seinem Leben für wichtiger hält. Eine einsame Siebzigjährige fragte mich einmal: „Wissen Sie eigentlich, wie reich Sie sind?" Ich weiß es. Mit freundlichen Grüßen

Gerda Scheeßelberg, Wegberg

Durch Brigitte angeregt

Serie: Malerinnen und Maler

Liebe Brigitte, gegen Ende des letzten Jahres hatten wir hier in Salisbury in der National Gallery zwei Abendvorlesungen unter dem Titel: Malerei der Gegenwart in der Bundesre-

Statt hungern

Altdeutscher Hühnertopf 114 Kal.

Rindfleisch in Gemüse-Allerlei 253 Kal.

Pikanter Geflügelsalat 269 Kal.

Mexikanischer Topf 272 Kal.

Sie können natürlich auch ohne Hipp leichter werden – nur nicht so leicht.
Befreien Sie sich von überflüssigen Pfunden auf erfreuliche Weise.
Die vielseitige Diät-Speisenkarte von Hipp ist dafür richtig ausgewogen.
Gesünder.
So werden Sie ohne hungern schlank – und bleiben es auch.
Guten Appetit!

Szegediner Gulasch 240 Kal.

Huhn in Reis und Erbsen 265 Kal.

Serbisches Reisfleisch 231 Kal.

Hipp-Diät gibt es in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.

VD 104/1c

Hipp Diät **Leichter werden – leicht gemacht.**

publik Deutschland (mit Dias). In gewissem Sinne hat die Brigitte zu diesen Vorlesungen beigetragen; da ich in den Jahren 73/74, als ich in Hamburg war, alle Berichte von Malern und ihren Bildern aus Brigitte gesammelt habe, konnte ich diese zu den beiden Vorlesungen zur Verfügung stellen. Die Drucke waren an zwei Trennwänden angebracht und waren 14 Tage ausgestellt. Einige der Drucke waren unter den gezeigten Dias. So halfen Sie mit Ihrer Serie für Menschen außerhalb des Brigitte-Leserkreises Informationen und Unterhaltung zu vermitteln. Mit freundlichen Grüßen aus der Ferne

Erika R. Sandhof Wacker, Salisbury/Rhodesien

Wer ist bescheidener?

Heft 1/79, Verbraucherberatung: Mehr fürs Geld

Im Heft ist zu lesen, daß der Deutsche 16 Prozent seiner Ausgaben für Verbrauchsgüter für Nahrungsmittel ausgibt und damit in Europa das Schlußlicht bildet, während der Italiener mit einem Anteil von 31 Prozent an der Spitze liegt. Ihre nicht beantwortete Frage – „Sind die Deutschen beim Essen bescheidener, oder geben sie mehr Geld für andere Sachen aus?" – hätte bereits 1857 der Statistiker E. Engel beantworten können, der bei der Untersuchung des Verbraucherverhaltens feststellte, daß die Ausgaben für Nahrungsmittel mit steigendem Einkommen zwar absolut zunehmen, relativ jedoch abnehmen (Engelsches Gesetz). Das heißt also, die Nachfrage nach Lebensmitteln steigt in der Bundesrepublik Deutschland weniger stark als das Einkommen. Diese Erscheinung finden wir bei allen Gütern des unelastischen Bedarfs, also meist lebensnotwendigen Gütern wie Nahrung, Kleidung, Möbel, Haushaltsgeräte, Heizungsmittel. Da das Pro-Kopf-Einkommen in der Bundesrepublik Deutschland höher ist als in Italien, gibt der Bundesdeutsche zwar – in absoluten Zahlen ausgedrückt – mehr Geld für Nahrungsmittel aus als der Italiener, prozentual braucht er jedoch auf Grund seines höheren Einkommens weniger aufzuwenden als sein italienischer Nachbar. Mit freundlichen Grüßen

Dr. Wolfgang Niefeldt-Schoenebeck, Bonn

Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen.

Juvena präsentiert den

Nur erhältlich in autorisierten Fachhandelsdepots.

Lippenstift der Superlative...

'Garden Flower Collection' by Juvenance

Leuchtend-frische Farben, wie ein Blumenstrauß aus dem Sommergarten.

12 Nuancen, alle abgestimmt auf die Modefarben der Saison.

Juvenance Cream Moist Lipstick
verschönt Ihre Lippen nicht nur äußerlich. Durch den Pflegewirkstoff Univital werden sie vor schädigenden Umwelteinflüssen geschützt und bleiben daher strahlend-feucht und jugendlich.

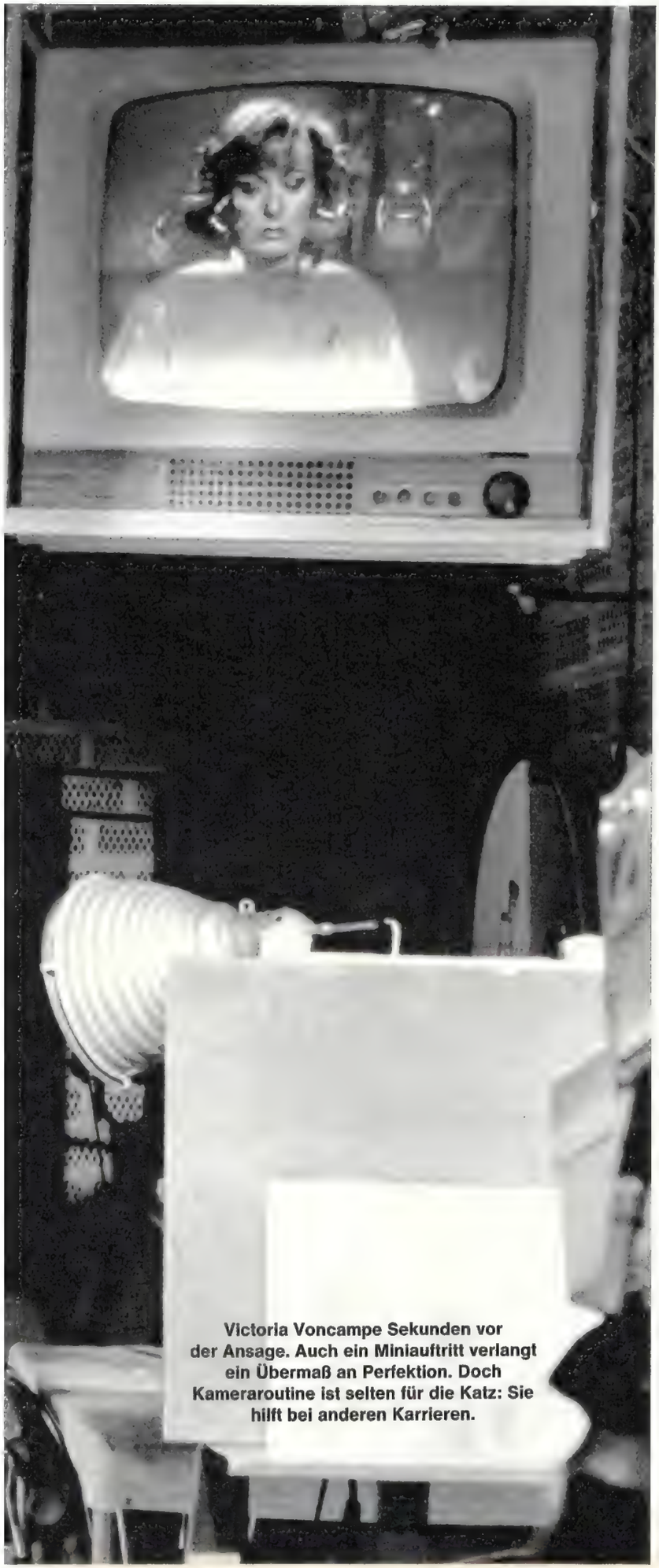
Dazu passend: Das Make-up der Superlative – Juvenance Radiant Fluid Foundation. Damit auch Ihre Haut immer strahlend frisch und jung aussieht.

Juvenance Cream Moist Lipstick

JUVENA

of Switzerland

Fotos: Nomi Baumgarten



Victoria Voncampe Sekunden vor der Ansage. Auch ein Miniauftritt verlangt ein Übermaß an Perfektion. Doch Kameraroutine ist selten für die Katz: Sie hilft bei anderen Karrieren.

Erst lächeln, dann Karriere machen

Auf dem Bildschirm tut sich wenig Neues: Männer sagen Wichtiges, Frauen lesen vom Blatt. Doch fast alle Fernsehansagerinnen haben ihre Popularität längst umgemünzt in ehrgeizige und einträgliche Neben-Jobs.

„Ansagen ist ein Job und kein Beruf", behauptet Victoria Voncampe. Und: „Ansagen macht Spaß." Viele ihrer Kolleginnen sind der gleichen Meinung: Die Rolle, die sie als stets freundliche, gepflegte Repräsentantin der Zwischentöne einnehmen, ist zwar angenehm, doch auf die Dauer unbefriedigend. Also sehen sich die TV-Stars, sowie das Publikum ihre Gesichter kennt, nach interessanteren und lukrativeren Neben-Beschäftigungen um. Die „Telemiezen", die lange nur aufs Lächeln, Schönsein und Ablesen programmiert zu sein schienen, haben ihren Marktwert entdeckt und mit Ehrgeiz und Fleiß neue Rollen übernommen. Doch ihr Image ist noch das alte: Für die Zuschauer zählen die stets schicken, perfekten Damen zur Prominenz. Sie verehren „ihre" Ansagerin heimlich oder bombardieren sie mit Heiratsanträgen und Selbstgestricktem, stilisieren sie zum Idol: Vorbilder in Sachen Schönheit.

Als „Nummern-Girls", „zweibeinige Pausenzeichen" oder schlicht „Plappermäulchen" rauschen die Ansagerinnen durch den Blätterwald und geben durch eine neue Frisur oder einen neuen Mann Anlaß zu journalistischen Fleißarbeiten. Über ihre Versprecher lachen und schimpfen Millionen. Wenn sich — nach Ansicht des Senders — ihr Gesicht vor der Kamera „abgenutzt" hat oder Altersfältchen nicht mehr wegzupudern sind, werden sie aus dem Verkehr gezogen, Zuschauerprotesten zum Trotz. Die kluge Ansagerin muß für den Rausschmiß vorsorgen, und sie tut es. Zum Beispiel Victoria Voncampe.

Am 1. April 1963 sagte sie für das soeben geborene Zweite Deutsche Fernsehen das erste „Guten Abend". Heute ist die gelernte Schauspielerin 37 und auf dem Wege, den Sprung ins anspruchsvollere Fach der Moderation zu schaffen. „Ansagen ist zwar eine angenehme Art, Geld zu verdienen", findet sie, „doch Interviews mit

Memoire-Ringe gibt es halb oder rundum mit Diamanten besetzt. In Gelb- oder Weißgold. Mehr über den "Memoire" erfahren Sie beim Juwelier. Oder direkt über den Diamant Informations-Dienst, Abt. A 5, Bockenheimer Landstraße 104, 6000 Frankfurt/M.

Ansagerinnen

Tingeln hilft die Kasse füllen

eigenen Texten machen dich erst glücklich." Geld war einst der Grund, weshalb sie die Schauspielerei an den Nagel hängte: „Für damals enorme 1350 Mark im Warmem statt 450 Mark auf einer Provinzbühne rutschte ich ins Fernsehen."

Dieser Weg ist durchaus normal. Fast alle Ansagerinnen bringen einen Beruf mit, wenn auch die Sparten völlig unterschiedlich sind. Jutta Arzt (ZDF) war Sportlehrerin, Hanni Vanhaiden (NDR) Tänzerin, Ulla Zitelmann (NDR) Fremdsprachenkorrespondentin, Ute Zingelmann (ZDF) hat Betriebswirtschaft studiert, Elfie von Kalckreuth (ZDF) Kunstgeschichte und Philosophie. Den Sendeanstalten kommt die bunte Vielfalt gelegen. Gescheite Frauen sind gewünscht. Sie sollen verstehen, was sie ansagen; doch selber texten dürfen sie nicht.

So verschieden wie die berufliche Herkunft sind auch die Ambitionen. Victoria Voncampe glaubt von sich: „Ich bin kein Karriere-Typ. Für mich war immer mein Privatleben am wichtigsten." Sie widmete sich ihrer Familie, die Ansagerei lief nebenher. Durch ihre Scheidung hat sich jetzt die Situation plötzlich verändert. Vom Ansagen allein kann sie mit ihrem dreijährigen Sohn Felix nicht gut leben. Dabei gibt es Angebote genug, wenn sie sie nur annehmen dürfte. Denn den ZDF-Ansagerinnen, den „Visitenkarten" der Mainzer Anstalt, ist Mitwirken bei Werbung nämlich verboten. „Ach", seufzt die populäre „Vicky", „mir sind auf diese Weise schon Riesensummen durch die Lappen gegangen."

So bleibt ihr nur die zweite Wahl fürs Geldverdienen: die Modenschauen und Messen. Victoria Voncampe als Conferencier. Sie macht es gern, die Kasse stimmt, aber Tingeln ist ein hartes Brot. An einem Wochenende ist sie die Attraktion beim Modeball im Till-Eulenspiegel-Ort Mölln, mitten in Schleswig-Holstein. Vorn im dekorierten Saal schwitzen frisch frisierte Damen im Abendkleid, hinter der Bühne zittert der Star des Abends, Victoria Voncampe, in der Zugluft. Groß angekündigt („Extra für Sie aus Mainz eingeflogen") übernimmt sie charmant und lässig die Zwei-Stunden-Show.

Das Publikum ist bester Stimmung und stolz auf die Anwesenheit „echter" Prominenz.

Der Job hat Tücken: Zwischendurch hapert es mit der Beleuchtung, streikt das Mikrofon, gefährden künstliche Nebelschwaden aus Trockeneis Victorias Locken. Die Routine hilft über alle Klippen. Hinterher ein eiliges Steak, noch eine Ansage für die Gesangseinlage des Festes und rein ins Auto nach Travemünde. Zum nächsten Ball. Zwei Veranstaltungen, zwei Honorare. Mit Glück zusammen 1000 Mark. Pünktlich um Mitternacht erreichen wir nach wilder Fahrt Travemünde. Gerade rechtzeitig, um zu erfahren, daß die große Tombola, die Victoria als „Glücksfee des Abends" moderieren soll, erst um halb zwei morgens startet. Wir sind müde, sauer, werden albern. Ein Bier muß her. Auch in Travemünde zieht's hinter der Bühne. Noch ein Bier. Noch später, in der verräucherten Bierbar, kommen die angeheiterten Ballbesucher auf Touren. Der Ruhm wird lästig. „Frau Voncampe, würden Sie mir ein Autogramm geben?" ist der Anfang, „Vicky, komm doch mal rüber" das letzte Stadium. „Jetzt wird's familiär", weiß sie aus Erfahrung und zieht sich zurück in ihr Hotelzimmer.

Warten, warten – so was kostet Nerven

Victoria Voncampe trägt den Star-Rummel gelassen: „Zu Anfang genießt man die Bewunderung, irgendwann ist man wütend. Heute registriere ich die Neugier nicht mehr." Ein Kunststück, denn sie wird auf Schritt und Tritt erkannt.

Aber nun ist der Zwang zum Tingeln vorbei. „Für mich hat sich ein Traum erfüllt", glaubt die gebürtige Hamburgerin. Seit Anfang Januar moderiert sie jeden Samstag die „Schaubude" des NDR, eines der beliebtesten Unterhaltungs-Magazine im Norden. Das Sprungbrett Ansagen hat funktioniert.

„Viele Leute halten Popularität für was ganz Dolles", erzählt Victoria Voncampe kopfschüttelnd. „Dabei sind die Minuten auf dem Bildschirm nur die Spitze des Eisbergs." Das Drumherum ist durchaus alltäglich, garniert mit gelegentlichen Extra-Belastungen für die Nerven. An dem Abend, als wir sie im ZDF-Studio besuchen, wird es beispielsweise noch aufregend, als die Live-Übertragung eines Fußballspiels wegen Nebels zu scheitern droht. Während die Kicker durch den Nebel geistern, sitzt die Ansagerin vom Dienst in Hab-Acht-Stellung. Keiner weiß, ob die Übertragung abgebrochen werden muß oder nicht. Der Leiter vom Dienst diktiert einen neuen Text für eine Zwischenansage – warten, warten, warten. Eine Stunde vergeht. Dann wird das Spiel unterbrochen, Ansage, eine „Konserve" wird eingeblendet. Noch eine Ansage, ein variierter Text, das Spiel wird abgebrochen. Feierabend. Alle fühlen sich reif für eine Flasche Sekt.

Unter Spannung steht jede Ansagerin, bewältigt wird unterschiedlich. Ute Verhoolen, seit vier Jahren beim Südwestfunk in Baden-Baden, ist ein Wunder an Disziplin. Sie raucht nicht, trinkt selten Alkohol, geht wenig aus. „Ich behandle mich pfleglich", sagt sie, jedoch genau wissend, daß das hübsche Gesicht nicht ihr einziges Kapital ist. Die

„Ich bin kein Karriere-Typ", sagt Victoria Voncampe, „mein Sohn Felix soll nicht leiden, wenn ich neue Ziele suche." Trotzdem schaffte sie gerade den Sprung zur Fernsehmoderatorin.

ELLEN
BETRIX
NATURAL
LIPSTICK
Der neue
Lippenstift
hochglänzend
konturenscharf
pflegend
Mehr können Sie für Ihre Schönheit nicht tun

Ansagerinnen

Die Kamera vertuscht den Streß

28jährige ehemalige Sekretärin in der Musikabteilung des Südwestfunks hat ihre Karriere konsequent in Angriff genommen. Dabei behauptet sie: „Ich bin eigentlich schüchtern, und ich mag mich nicht produzieren. Ich betreibe mit mir Eigentherapie. Man muß doch aus seinem Gehäuse raus." Mit Ideen und Klinkenputzen hat sie die Möglichkeiten, die der Sender bietet, auch als Moderatorin im Hörfunk ausgenutzt. „Ich arbeite fast jeden Tag", stellt sie selbstbewußt fest. „Warum nicht? Es gibt keinen Mann, der auf mich wartet. Ich muß jetzt für später aufbauen. Wegen meiner schönen braunen Augen passiert bestimmt nichts." Außerdem, „nur Ansagen würde mir nicht genügen". Im Lauf der Jahre hat sie ihr Ziel fest im Auge behalten: „Wenn ich mal knitterig bin, will ich als Journalistin arbeiten." Das Fundament steht bereits. Sie macht eigene kleine Filme für die „Landesschau" und das „Abendjournal", moderiert das Hörfunk-Magazin „Radio-Kiosk" im SWF 3 und schreibt dazu eigene Texte. Kein Zweifel, was sie sich vornimmt, setzt sie auch in die Tat um. Manchmal reicht die Zeit noch zum Synchron-Sprechen und hin und wieder „aus Spaß" für ein Röllchen in einem Film. Sie interessiert sich für wissenschaftliche Themen, Frauenfragen, liest viel und weiß anscheinend immer, was sie will. Mann und Kinder stehen auch noch im Programm, aber bis jetzt lebt sie mit ihrer Mutter zusammen, mit Boxer „Bodo" und einem Kater namens „Peter".

Disziplin und keine hohen Ansprüche

Ute Verhoolen hat keine Probleme mit dem Ruhm. Auf der Straße wird sie selten erkannt, stets ungeschminkt außerhalb des Studios, gelegentlich mit Brille und zierlicher als erwartet. „Fernsehen macht zehn Pfund stabiler", erklärt sie. Die Schminke tut ein übriges, das Gesicht zu verfremden. „Fernsehen entpersönlicht", findet sie vor ihrem Bild auf dem Monitor. „Ich weiß schon gar nicht mehr, daß ich das bin." Make-up ist Pflicht: „Echte Haut glänzt wie eine Speckschwarte und leuchtet violett." Ute zupft an ihrer Frisur, entschuldigt sich: „Man beschäftigt sich zwangsläufig mit seinem Äußeren." Sie ist nicht ganz fit heute, hat Migräne. Trotzdem wird das volle Arbeitsprogramm abgewickelt. Aussteigen geht nicht, die Termine müssen eingehalten werden. Die Überlegungen des ZDF, Ansagerinnen zu Moderatorinnen umzuschulen, lassen sie kalt: „Was soll das? Auch Moderation ist eine Ansage und keine Aussage. Wenn ich eine Aussage machen will, drehe ich einen Film oder schreibe ein Buch." Man glaubt ihr, daß sie es im Ernstfall tut.

Vom Auswendiglernen ihrer Texte hält sie nichts: „Jeder weiß doch, daß die Tante da auf der Mattscheibe nicht gerade einen Geistesblitz hat. Natürlich liest die ab. Der Zuschauer kann ruhig merken, daß da Menschen und keine perfekten Roboter hinter der Kamera sitzen." Utes Fazit: „Ansagen ist eine Arbeit wie jede andere: Routine, Da-Sein, Fertig-Sein, Nach-Hause-Gehen. Ganz ohne Glorienschein. Für mich ist Ansagen ein hübscher Ausgleich."
Für Anja Bergen, einer „Neuen" auf dem Bildschirm, auch. Hauptberuflich arbeitet die 27jährige

Wie wird man Fernsehansagerin?

Der Beruf der Fernseh-Ansagerin ist kein Lehrberuf. Es gibt keine spezielle Ausbildung. Die Voraussetzungen sind nicht klar und werden unterschiedlich bewertet. Wunschliste aus verschiedenen Sendeanstalten: Eine Bewerberin sollte gut aussehen, Charme haben und dem Zuschauer einen Eindruck ihrer Persönlichkeit vermitteln können. Sie soll „telegen" sein. Jugend allein ist nicht ausschlaggebend, eine angemessene Allgemeinbildung wünschenswert. Eine Ansagerin in spe sollte eine Sprechausbildung haben oder machen.
Wer sich bei einer Sendeanstalt bewirbt, braucht eine Portion Durchsetzungsvermögen, um nicht gleich abgewimmelt zu werden. Die Bewerberin muß „vorsprechen", d. h. einen Text vorlesen. In mehreren Tests wird die Bildschirm-Wirkung geprüft. Eine Entscheidung ist dann immer noch weitgehend vom Zufall abhängig.
Von seltenen Ausnahmen abgesehen, arbeiten Ansagerinnen freiberuflich.
Sie verdienen bei ca. acht bis 20 Einsätzen im Monat pro Dienst-Tag zwischen 126 und 188 Mark. So jedenfalls staffelt der NDR Honorare nach Nachmittags- bzw. Abendterminen. Zwischen 2000 und 3000 Mark kann sich das Ansagerinnen-Einkommen also einpendeln.

Anja Bergen, neu auf dem Bildschirm, nutzt die Ansagerei als „nette Art des Geldverdienens". Sie ist Studentin und erhält sich bewußt zwei Gesichter: ein geschminktes für die Kamera, ein ganz privates, das auf der Straße niemand erkennt.

märz
München
- ein Stück München
braucht jeder
Bezugsquellennachweis: Wolfgang März, Strickwarenfabrik GmbH, Warngauer Str. 54–58, 8000 München 90

Ansagerinnen

Bessere Chancen durch etwas Ruhm

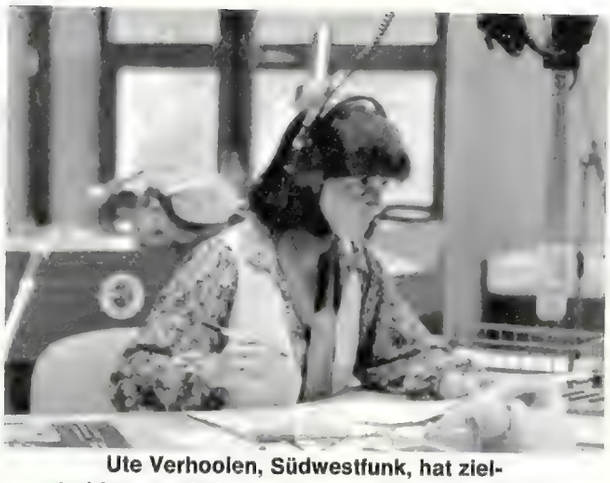
Fernsehanfängerin des NDR in einer Werbe-Agentur. Sie fährt zweigleisig und ächzt schon mal unter der Doppelbelastung. Doch die Rolle vor der Kamera ist auch für sie nur Mittel zum Zweck. Ursprünglich sollte der Ausflug ins Fernsehstudio ihr Studium finanzieren (Mathematik, Pädagogik, Psychologie). Jetzt paßt der Job ganz gut zum Dazuverdienen. Und außerdem: Ein bißchen Prominenz hilft auf die Karriereleiter hinauf.

Anja Bergen hat die Bewerbungszeit noch in bester Erinnerung. Vom ersten Vorstellen bis zum herzlichen Glückwunsch vergingen bei ihr fast zwei Jahre. Sie nahm Sprechunterricht. Aber dann fing es erst richtig an: „Man muß lernen, seine Persönlichkeit für den Bildschirm zu entdecken."

Daran hat sich bis heute nichts geändert. Nach einigen Monaten Berufserfahrung ist sie noch dabei, herauszufinden, „wie ich wirke". Anregungen und Tips von gewieften Kollegen helfen weiter, aber „alle sind vorsichtig", stellte sie fest. „Keiner zwingt oder dressiert dich. Vielleicht wird ja eine Macke mal zum Markenzeichen. Was wäre Carolin Reiber ohne ihr rollendes bayrisches R?"

Anfängerinnen werden möglichst zu publikumsarmen Sendezeiten eingesetzt. „Und das ist gut so", sagt sie, „Sicherheit muß man sich erwerben. Wenn auch für mich ein bißchen Lampenfieber dazugehört." Zu Hause ist Anja Bergen eine unauffällige junge Studentin – ganz nebenher studiert sie weiter Psychologie – mit straff zurückgebundenem Haar, fürs Fernsehen rieseln die Locken. „Ich glaube, daß viele Zuschauer sich an einer Ansagerin wie an einem Leitbild orientieren. Ich versuche, ihnen etwas zu erzählen, sie zu interessieren." Daß sie Texte liest, die von anderen gemacht werden, stört sie nicht: „Einer schreibt, einer spricht. So macht man Arbeitsteilung." Private Auswirkungen hat der neue Job nicht: „Ich bin dadurch nichts Besonderes geworden", betont sie. „Meine Freunde loben mich wie jemanden, der einen herrlichen Kuchen gebacken hat. Und das reicht."

Barbara Brauda



Ute Verhoolen, Südwestfunk, hat zielstrebig neue Aufgaben gesucht: Außer der Ansagerei macht sie Filme und Hörfunksendungen.

Scholl

Kostenlose Fußpflege-Ausbildung!

In unserem modernen Lehrinstitut für Damen von 18–45 Jahren, die an einem sicheren Arbeitsplatz in einem unserer Fachgeschäfte „Scholl Dienst am Fuß" interessiert sind. Wir zahlen Ausbildungsbeihilfe. Auch Fachkräfte sind willkommen. Fordern Sie Informationsmaterial an.

SCHOLL-WERKE GMBH, Abt. B. I., Postfach 600 709 6000 Frankfurt/Main 60, Telefon 06194 / 3867

Neu! Exklusiv! Echte schottische Mode

In unserem KOSTENLOSEN Farbkatalog finden Sie eine klassische Kollektion von DAMEN- und HERREN-PULLOVERN, DAMEN-SKILTS und dazu passenden SCHALS die durch traditionelle maschinelle STERLING-SILBERSCHMUCK ergänzt sind. Luxuriös, chic und von bester Qualität! Fordern Sie heute Ihren GRATIS-KATALOG an. Sie werden restlos entzückt sein!

Highland Scot

Highland Scot, Abt. B10 Postfach 1826
D-6370 OBERURSEL 1/Taunus

*Deshalb gibt es nichts Besseres für die feinen, weichen, fließenden Stoffe!

Wussten Sie, dass Ihre Pflanzen jede Woche Pokon nötig haben?

Nur Wasser geben reicht nicht. Pflanzen die üppig wachsen und blühen wollen brauchen viel Nahrung. Und zwar mehr als die begrenzte Menge Erde im Topf geben kann. Denn wie Menschen ernähren sich Pflanzen gern gut und regelmässig.

Für gesundes Wachstum und üppige Blütenpracht geben Sie Ihren Pflanzen Pokon jede Woche, das ganze Jahr hindurch!

Hollands Blumendünger Nr. 1

POKON

NAHRUNG FÜR ALLE PFLANZEN

Für kostenlose Warenproben:
Walter Braun, Abt. Br.,
Heidensche Strasse 14, 4920 Lemgo 1.

POKON IST EIN PRODUKT VON BENDIEN - NAARDEN - HOLLAND

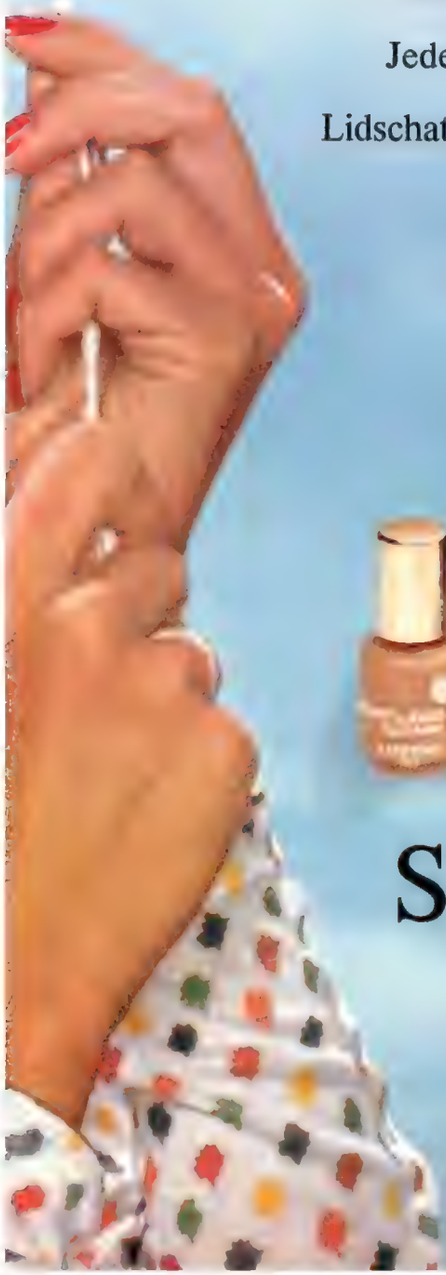
Auch in Österreich und der Schweiz erhältlich.

LANCÔME
kündet den Frühling an:

Es leben die leuchtenden Farben

Die schönste Jahreszeit beginnt.
LANCÔME hat für Sie zwei Farbharmonien geschaffen
in Rot/Blau und in Orange/Grün.
Jede dieser Farbharmonien enthält – jeweils aufeinander
abgestimmt – Make-up, Puder, Wangenrouge,
Lidschatten, Creme-Lippenstift oder Lippen-Stylo und Nagellack.

Der Frühling ist da! Strahlen Sie!
Es leben die leuchtenden Farben!



Schön im Frühling

LANCÔME
PARIS

Würden Sie mit einer Pilotin fliegen?

Selbstverständlich

Susi Schunk (22), Werbeassistentin:

Ich würde mit einer Pilotin fliegen. Vorbehaltlos. Wenn eine Pilotin ins Flugzeug einstiege, würde ich das vermutlich nicht einmal besonders registrieren. Der Beruf fordert ja keine Körperkraft, das, was die Frau vom Mann unterscheidet, sondern große Konzentration, gute Gesundheit, Kondition. Wüßte ich, daß es der erste Flug eines Jungpiloten oder einer Jungpilotin wäre, hätte ich bei einem Mann das gleiche doofe Gefühl wie bei einer Frau. Obwohl ein weiblicher Pilot auf Verkehrsmaschinen in der Bundesrepublik etwas Neues wäre, ärgert es mich, daß diese Frage überhaupt gestellt wird.

Fotos: Angela Neuke, Abisag Tüllmann, Manfred Vollmer

Sehr ungern

Regine Dülfer (36), Modeberaterin:

Ich würde nicht in ein Flugzeug steigen, daß von Frauen gesteuert wird. Ich traue Frauen einfach nicht zu, daß sie so einen großen Vogel fliegen können. Sie sind ja sowieso viel sensibler als Männer und schon deshalb nicht für so einen harten Beruf geschaffen. Außerdem sind Frauen körperlich nicht so geeignet und können nicht so reagieren wie Männer. Ich habe neulich im Fernsehen gesehen, wie hart eine Pilotenausbildung ist. Für Frauen ist das ja Wahnsinn! Frauen können zwar auch topfit sein, aber es gibt halt doch Berufe, für die nur Männer geeignet sind. Wahrscheinlich ist das Voreingenommenheit, vielleicht muß man sich erst an den Gedanken einer weiblichen Crew gewöhnen. Aber ich kann's eben nicht.

Ohne Bedenken

Jörn Dürselen (41), Kaufmann:

Ich würde mit einer Frau im Cockpit fliegen, ohne mir was dabei zu denken: Wenn einer seinen Schein gemacht hat, dann kann er auch fliegen.
Fliegen hat sehr viel mit Gefühl zu tun, und Frauen haben doch viel Intuition. Warum sollten sie auch keine Pilotinnen sein? Allerdings — ob sie die Brutalität und Härte mitbringen, um eine schnelle, richtige Entscheidung zu treffen, wie es beim Fliegen schon mal erforderlich ist, das ist eine große Frage. Da hat die Frau, wenn sie eine geblieben ist, mehr Schwierigkeiten als ein Mann.

Frauen als Kapitän eines Flugzeugs sind noch immer selten. Während jedoch in Amerika, England und Skandinavien Fluggesellschaften Pilotinnen einstellen, wird es dies bei der Lufthansa vorläufig noch nicht geben. Lehnen auch die Passagiere eine Frau im Cockpit ab? Für Brigitte machte das Hamburger Sample-Institut dazu eine Umfrage. Ergebnis: 69 Prozent der befragten Frauen und 74 Prozent der Männer würden sogar mit einer ausschließlich weiblichen Crew fliegen. Hier einige Meinungen zu unserer Frage

Lieber nicht

Otto Witt (61), Rentner:

Wenn ich auf dem Rollfeld die Wahl hätte, in die Maschine links mit der männlichen Crew und rechts mit der weiblichen Besatzung einzusteigen – ich würde doch die Männer wählen. Einfach weil ich mich bei denen sicherer fühle. Der Kapitän meines letzten Fluges z. B. war ein Mann Anfang 50 mit einer bestimmt zwanzigjährigen Flugerfahrung. Der weibliche Kapitän wäre mit Sicherheit wesentlich jünger, weil die Frauen ja noch nicht so lange fliegen dürfen. Dieser Erfahrungvorsprung der männlichen Piloten ist der eine Grund. Der andere ist, daß ich Frauen in kritischen Situationen nicht soviel Kaltblütigkeit und Risikobereitschaft zutraue wie Männern. Ich fliege zwei- bis dreimal pro Jahr und habe noch keine gefährliche Situation erlebt. Aber rein gefühlsmäßig möchte ich etwa bei einer Notlandung oder bei einer Entführung lieber Männer im Cockpit wissen.

Fände es gut

Burkhard Bierschenck (28), Schriftsteller:

Ich fahre schließlich auch in Autos, die von Frauen gesteuert werden. Was sollte ich da gegen eine Pilotin haben? Ich fände es sogar gut, wenn in dieser von Männern beherrschten Welt auch einmal Frauen solche Aufgaben übernehmen würden. Gerade wenn's um irgendwelche technischen Angelegenheiten geht, entwickeln Frauen doch viele, manchmal sogar mehr Talente als Männer. Wenn ich also bei einem meiner gelegentlichen Flüge plötzlich mit der Tatsache einer weiblichen Crew konfrontiert würde, wäre ich weder erschrocken noch befremdet, höchstens etwas überrascht.

Ganz sicher

Romay von Keudell (41), Autorin:

Ich würde schon mit einer Frau fliegen. Ich stehe auf dem Standpunkt, daß eine Frau, die die gleiche Ausbildung absolviert hat wie ein Mann, auch das gleiche leisten kann. Und die Tests vor der Ausbildung sind ja für Männer und Frauen gleich. Warum sollen Frauen also dieser Aufgabe nicht gewachsen sein? Es ist ja immer wieder festgestellt worden, daß Frauen die besseren und vor allem die vorsichtigeren Autofahrer sind. Daraus kann man schließen, daß Frauen genauso reaktionssicher und gut geeignet für solch einen technischen Beruf sind wie Männer.
Ich muß beruflich sehr viel fliegen, und ich würde mich bedenkenlos einer kompletten weiblichen Crew anvertrauen.

Eine Brigitte-Serie von Helga Leeb

Töchter und Mütter

Sie verstanden sich eigentlich nie. Erst nachdem Ulrike auszog, kommen sich Mutter und Tochter näher.

„Ich wollte sie nicht in Liebe ersticken"

Foto: Angela Neuke

Ulrike und ihr Kater Mikesch fühlen sich in dieser Studentenbude ausgesprochen wohl. Um ihre Unabhängigkeit finanzieren zu können, arbeitet Ulli regelmäßig in den Semesterferien.

Auf dem Schrank sitzen zwei Dutzend Plüschtiere mit treuherzigen Knopfaugen. Neben der Tür liegt ein riesiger Plüschhund, der so echt wirkt, daß man ihn kraulen möchte. Die Wände überm Bett und der Sitzecke aus buntbezogenen Matratzen sind mit zahllosen Bildern und Erinnerungsfotos bedeckt. Dazwischen schießt ein verspielter Kater hin und her, vom Fensterbrett zum Schreibtisch, vom Schreibtisch auf den Minifernseher – alles ist so ordentlich und kuschelig, daß einem unwillkürlich das altmodische Wort „Jungmädchenzimmer" einfällt.

Die Bewohnerin des Zimmers paßt auf den ersten Blick in den Rahmen: 19, schmal, ungeschminktes Gesicht, die braunen Haare glatt und schulterlang, in ihren Bewegungen manchmal noch eckig-kindlich, dabei von gewinnender Liebenswürdigkeit Fremden gegenüber, einer Liebenswürdigkeit, wie sie so natürlich und perfekt nur eine sogenannte „gute Erziehung" hervorbringt.

Ulrike studiert mit Ernst ▶

»Kuscheln ist... der Himmel auf Erden« sagt der Kuschel von Kuschelweich.

Und was sagen Sie?

Schreiben Sie uns, was Ihnen einfällt, wenn Sie dieses Bild sehen mit dem Kuschel von Kuschelweich... wie er sich so richtig in das kuschelweiche Frottiertuch hineinschmiegt. Vielleicht machen Sie's ihm mal nach? Dann wissen Sie ganz genau, wie das ist: sich in ein Frottiertuch zu kuscheln, das mit Kuschelweich kuschelweich gespült wurde!

Schreiben Sie Ihren Vorschlag in den untenstehenden Coupon. Die 3 – nach Meinung unserer Jury – originellsten Sprüche werden veröffentlicht. Natürlich mit Namen und Foto der Einsender. Je 1000,- DM Honorar gibt es außerdem. Gehen mehrere gleichlautende Lösungen ein, entscheidet das Los.

Zusätzlich werden unter allen Einsendern 1000 Kuschel von Kuschelweich (30 cm groß und voll waschbar) verlost. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.

Also:
Spitzen Sie die Feder und machen Sie mit.

Mein Vorschlag lautet:
Kuscheln ist...

_____

_____

Name:

_____

_____

Adresse:

_____

_____

Diesen Coupon bitte bis zum 30.4.1979 einschicken an

Lever Sunlicht GmbH
„Kuschel von Kuschelweich"
2000 Hamburg 100

Ein Weich zum Kuscheln. Ein Preis zum Freuen.

Ulrike: „Meine Mutter hat früher nur Kälte ausgestrahlt"

Ulrike und ihre Mutter im Biergarten am Münchner Viktualienmarkt. Solche freundschaftlich-unbefangenen Situationen sind zwischen den beiden noch selten.

Mit Kindern kommt Ulrike, die an der Münchner Fachhochschule Sozialpädagogik studiert, besonders gut zurecht. Hier gibt sie ihrer Nichte Claudia Flötenunterricht.

und Begeisterung Sozialpädagogik an der Münchner Fachhochschule, bessert ihren Monatswechsel von 650 Mark auf, indem sie Kindern Flötenunterricht gibt, leitet eine Jugendgruppe der Evangelischen Gemeinde, in der sie vor Jahren konfirmiert wurde, und hat eine Menge Freunde und Cliquen. Außerdem erprobt sie in dem Zimmer mit den vielen Plüschtieren seit ein paar Monaten ihre Selbständigkeit. Sie hat es kurz vor ihrem 19. Geburtstag gemietet. Es liegt nur ein paar Straßenecken von der elterlichen Wohnung entfernt.

Nach den ersten zehn Minuten mit Ulrike denkt man: Sie ist genau die Tochter, die sich jede Mutter wünschen würde. Am Ende eines langen Gesprächs ist man sich nicht mehr so sicher. Denn hinter Ullis gewinnendem Wesen verbirgt sich ein kühler, abwägender Verstand, eine kräftige Dosis Egoismus, verbunden mit einem unbändigen Drang nach Unabhängigkeit, und eine fast schockierende Fähigkeit, ihre Beziehungen zu anderen Menschen kritisch und kompromißlos zu durchleuchten.

Besonders kritisch und kompromißlos die Beziehung zu ihrer Mutter.

Bei den Schulfreundinnen war alles anders

„Zwischen meiner Mutter und mir", sagt Ulrike, „hat es nie ein herzliches Vertrauensverhältnis gegeben. Sie hat für mich keine Wärme, sondern nur Kälte ausgestrahlt. Ich bin auch niemals mit meinen Problemen zu ihr gekommen. Ich konnte einfach nicht. Sie war immer so beherrscht und korrekt, daß man sich nicht frei und unbefangen fühlen konnte. Schon als Kind war ich erstaunt, welche herzliche Atmosphäre bei meinen ▶

Die hübschesten Frauen von heute sehen immer ein bißchen so aus, als ob sie gerade von einem Strandlauf, einem Tennismatch oder einer Radtour kommen.

Der Hauch von Sonne und Wind auf ihrem Gesicht, der sie so anziehend macht, ist der Schimmer und Glanz einer gesunden, frischen Haut.

Für diese Frauen ist die neue Merz Spezial Creme bestimmt.

Sie ergänzt und fördert die natürlichste Kosmetik der Welt: die Erneuerungskraft Ihrer eigenen Haut.

Denn gesunde Haut wird täglich neu geboren, ist unablässig in Bewegung und immer in Schwung – ständig ersetzen neue, frische Hautzellen die alte, graue Haut.

Merz Spezial Creme schützt nicht nur Ihre Haut und regelt den Fett- und Feuchtigkeitshaushalt, sondern fördert die selbsterneuernde Funktion der Hautzellen, ohne die Ihre Haut nicht leben und gut aussehen kann.

Unabhängige Dermatologen und Frauen verschiedensten Hauttyps und jeden Alters haben die positive Wirkung bei zu trockener oder zu fetter Haut, bei empfindlicher und bei müder Haut bestätigt:

Gesunde Haut ist schöne Haut.

Merz Spezial Creme gibt Ihrer Haut den neuen Schwung.

Wieviel Freiheit kann eine 18jährige verlangen?

Schulfreudinnen zu Hause herrschte. Ich habe sehr genau registriert, daß es bei uns anders war."
Später hätte Ulli mit ihrer Mutter gern über sexuelle Fragen geredet. „Sicher, sie hat mich sachlich aufgeklärt und mir auch ein Buch in die Hand gedrückt, in dem alles Technische drinstand. Aber ich wollte soviel mehr von ihr wissen. Nur — es war mir einfach nicht möglich, sie zu fragen, und sie hat dieses Thema immer vermieden. Als ich meinen ersten Freund hatte, legte ich ihr einen Brief hin, in dem ich ihr schrieb, daß ich die Pille brauche. Das haben wir übrigens öfter gemacht, uns geschrieben, was wir direkt nicht aussprechen wollten."
Je älter Ulli wurde, desto fremder, findet sie, wurden sich ihre Mutter und sie. „Ich war für sie immer nur die Tochter, die nichts weiß, die keine Ahnung hat, die man ausschließlich am Maßstab der Schulnoten mißt. Und die waren meistens mies. Sie hat in mir nie einen gleichwertigen Gesprächspartner gesehen oder eine Frau, mit der man als Frau auf gleicher Ebene reden kann. Rückblickend kann ich über unser Verhältnis eigentlich nur sagen: Sie ist meine Mutter, wir lebten in derselben Wohnung. Das ist alles."

Mit dem Vater klappte es meistens besser

Mit ihrem Vater, sagt Ulli, habe sie sich besser verstanden. Der sei spontaner, mehr so wie sie selbst. „Wenn meinem Vater etwas nicht gepaßt hat, dann hat er auch mal auf den Tisch gehauen und seine Meinung gesagt, und ich konnte meine Meinung dagegensetzen. Meine Mutter hat alles, was sie geärgert oder verletzt hat, runtergeschluckt, damit nur ja die äußeren Formen gewahrt blieben. Aber sie hat dann eine so vorwurfsvolle Stimmung um sich herum verbreitet, daß man sofort merkte: Aha, da habe ich wieder was falsch gemacht. Manchmal wußte ich oft überhaupt nicht, was es war. Sie schuf eine Atmosphäre in der Wohnung, in der man sich nicht wohl fühlte."
Ulli vermutet, ihr um zwei Jahre jüngerer Bruder habe das weniger stark empfunden. „Aber er kommt sowieso besser mit meiner Mutter zurecht. Er ist diplomatischer. Was er wirklich denkt, weiß man nicht."
Als Ulli, sobald sie 18 war, von zu Hause weg wollte, verwehrten ihr die Eltern die Unterstützung, weil sie gerade vor ihrem Fachabitur stand. Ein halbes Jahr später schaffte sie dann den Absprung. Es war, meint sie, höchste Zeit, auch wenn es gar nicht so leicht sei, allein zu leben. „Wenn's einem mies geht, hat es keinen Zweck, Scheiße zu rufen oder die Tür zuzuknallen, weil einfach keiner da ist, der es hört."
Trotzdem hat sie es keinen Augenblick bereut, von zu Hause ausgezogen zu sein. Sie ist stolz darauf, daß sie es geschafft hat, ihr Leben selbständig zu organisieren, daß sie Einkaufen, Kochen, Wäschewegbringen samt Studium, Freunden und Jugendgruppe unter einen Hut bringt. Und sie genießt es, all die Dinge tun zu können, die sie als erwachsener Mensch gerne zu Hause getan hätte, die dort aber wohl nicht möglich waren.
Ulrike: „Wenn ich mal nachts um drei heimkam, schaute meine Mutter mit mißbilligendem Gesicht aus der Schlafzimmertür und sagte, sie könne nicht einschlafen, bevor ich da sei. Wenn ich Leute bei mir im Zimmer hatte und wir uns gerade unheimlich wohl fühlten, kam sie punkt elf Uhr rein und gab uns zu verstehen, es sei Zeit, Schluß zu machen. Ich hatte zwar ein Riesenschild außen an meinem Zimmer ‚Bitte anklopfen', und sie klopfte auch, aber im gleichen Augenblick riß sie auch schon die Tür auf. Als ich meinen Vater mal fragte, ob ich nicht einen Schlüssel für mein Zimmer haben könnte, sagte er tatsächlich zu mir: ‚Wir haben doch alle keine Geheimnisse voreinander.' Also, da bleibt einem einfach die Spucke weg." Ullis braune Augen blitzen noch im nachhinein vor Empörung. „Zuletzt hatte ich ganz intensiv das Gefühl, ich lebe in einer Wohnung, die meinen Eltern gehört und in der ich freundlicherweise ein Zimmer bewohnen darf."

Unter einem Familienfoto von früher sitzt Ulrike zwischen ihren Eltern, bei denen sie nur noch als seltener Gast auftaucht. Links ihr jüngerer Bruder Uwe.

„Ich fühlte mich zu Hause wie ein Gast"

Ihre Eltern sähen das alles natürlich ganz anders, seufzt Ulli dann. „Die finden, wenn man in einer Gemeinschaft lebt und deren Vorteile in Anspruch nimmt, dann muß man sich auch anpassen, auf die anderen eingehen und versuchen, ein bißchen nett zu sein. Aber ich hab' ▶

modique

die
Mode-Bout**ique**

Modique heißt sie.
Die neue Probier-, Info- und Kaufboutique.
Modischer Insider-Treffpunkt.
Wo es (manchmal) unvernünftige Sachen zu (herrlich) vernünftigen Preisen gibt.
Ab sofort in folgenden Hertie Häusern: Bad Godesberg, Bonn, Berlin-Spandau, Bremen, Dortmund, Frankfurt (Zeil), Freiburg, Karlsruhe, Kiel, Köln, München (und in Schwabing), Neukölln, Nürnberg, Wiesbaden.
Bei Wertheim in Berlin am Kudamm und in der Schloßstraße, in Essen und Hannover und im Alsterhaus in Hamburg.
Schauen Sie doch mal rein.

Military-Queen. Raffiniert-lässig, der Hosenanzug aus gechintzter Baumwolle. Volltreffer ins Trendzentrum. Fledermausärmeljacke. Doppelreihig geknöpft und Smokingrevers. Knöchelhose mit seitlich geknöpften Schlitzen.
Übrigens: passende „Zutaten" finden sich immer in der Modique.
Farben: rost und grau. In den Größen 36-42.
Und jetzt lassen Sie sich nicht von den etwas klein geratenen Preisen abschrecken: Jacke 98,– DM, Hose 69,– DM.

Zu bestellen: Modique-Service
Hertie-Zentraleinkauf
Postfach 3168
6000 Frankfurt/Main

HERTIE

WERTHEIM
ALSTERHAUS

Sexualität – das war kein Thema zwischen den beiden

mich in dieser Gemeinschaft eben nicht wohl gefühlt, deshalb hatte ich auch keine Lust mich anzupassen. Und nur nett zu sein, weil es sich so gehört, das wär' mir unehrlich vorgekommen." Ulli zieht ungestüm ihren Kater zu sich auf den Schoß und beginnt ihn heftig zu streicheln. „Ich glaube", sagt sie dann, „meine Mutter hält mich für ziemlich egoistisch und rücksichtslos, in gewisser Weise hat sie damit auch recht."

Ich lerne Ullis Mutter am nächsten Tag in einer geräumigen, klar gegliederten Wohnung ohne besondere persönliche Merkmale kennen. Sie ist eine gutaussehende Frau und ihrer Tochter (was diese sicher bestreiten würde) überraschend ähnlich, nicht nur äußerlich. Katja K. empfängt mich mit der gleichen Liebenswürdigkeit, die auch Ulli an den Tag legt. Sie zeigt die gleiche Bereitschaft, offen und vorbehaltlos über sich selbst und ihre Tochter zu sprechen, ist in ihren Urteilen allerdings weniger hart und kompromißlos. Aber Katja K. ist ja auch nicht mehr 19.

Die Mutter ging zurück in den Beruf

Ullis Drang nach persönlicher Unabhängigkeit und ihr Wille sich durchzusetzen scheinen nicht von ungefähr zu kommen. So hat Frau K. etwa, als ihre Kinder zehn und zwölf waren, sich eine Halbtagsstellung in einem Buchverlag gesucht, „weil ich damals gerade noch jung genug war, um etwas zu finden, und weil ich später, wenn die Kinder aus dem Haus sind, nicht nutzlos und deprimiert herumsitzen wollte." Wenn ihr Mann eine Exkursion in den Himalaja unternimmt, die sie nicht reizt, macht Katja mit einer Freundin Urlaub in Israel. All dies findet Ulrike übrigens prima. „Es stimmt schon", sagt Katja K., während sie mit Kaffeetassen und Gebäckschale hantiert, „daß zwischen meiner Tochter und mir nie ein besonders inniges Verhältnis bestand. Ich wollte meine Kinder ganz bewußt nicht mit erstickender Liebe überhäufen, wie ich sie in meiner Jugend erfahren und als große Einengung und Last empfunden habe. Mein Mann und ich fanden, daß ein intensives Zusammengehörigkeitsgefühl innerhalb der Familie durchaus eine gewisse Distanz vor dem Innersten und Privatesten des einzelnen verträgt. Bei uns wurde Liebe nicht ständig durch Zärtlichkeit, Küsse und Umarmungen demonstriert. Aber deswegen habe ich meine Kinder natürlich genauso geliebt. Ich hatte keine Ahnung, daß Ulli diese Liebe offenbar nicht gespürt hat." Sie habe im übrigen oft den Wunsch gehabt, Ulli näherzukommen, mit ihr zu reden, etwas mit ihr gemeinsam zu unternehmen, sagt Katja. Aber Ulli habe es ihr sehr schwergemacht. „Ich hatte ständig Angst, daß sie sich bedrängt oder gegängelt fühlt, sie spreizte ja, sobald ich ihr nahekam, die Federn vor Abwehr und Opposition."

Daß sie Ullis schlechte Noten im Gymnasium vielleicht zu wichtig genommen hat, hält sie für möglich. „Bei mir früher galt es eben als selbstverständlich, daß man gute Zensuren nach Hause brachte. Das stand einfach nicht zur Diskussion. Und bei Ulli spürte ich nicht einmal im Ansatz, daß sie sich bemüht oder auch mal richtig anstrengt."

Ullis Bedürfnis, mit der Mutter über Sexualität zu reden, überrascht Katja. „Irgendwie fühlt man sich als Mutter da ja sehr unsicher. Man denkt immer, die Kinder heute wissen auf diesem Gebiet viel mehr als die Eltern. Ich wäre mir jedenfalls reichlich komisch vorgekommen, wenn ich plötzlich zu Ulli gesagt hätte: Also, jetzt laß uns mal über Sex reden. Vielleicht wenn sie mich gefragt hätte . . .?" Es klingt ehrlich hilflos.

Vielleicht können sie die Vergangenheit vergessen

Insgesamt findet Katja, habe Ulli sehr früh damit begonnen, ausschließlich ihre eigenen Interessen zu verfolgen. „Wenn sie auf eine Party wollte, die wir aus guten Gründen verboten hatten, log sie einfach, sie sei bei einer Freundin. Wenn ich mich nach der Arbeit abhetzte, um ein warmes Essen für die ganze Familie auf den Tisch zu bringen, rührte sie freiwillig keinen Finger. Natürlich hab ich sie ein paarmal gebeten, mir die Einkaufstüten raufschleppen zu helfen oder den Tisch zu decken. Aber wenn man immer nur auf das gleiche mißmutige Gesicht stößt, dann unterläßt man es eben mit der Zeit, um eine Gefälligkeit zu bitten, und strampelt sich lieber selber ab. Daß man dabei nicht eben eine gutgelaunte Stimmung ausstrahlt, mag schon sein."

Darüber, was eine erwachsene Tochter in ihrem Zimmer tun und lassen kann, hat Katja K. genauso wie ihr Mann eine unverändert feste Ansicht. „In einer Wohnung, in der die Eltern und ein um zwei Jahre jüngerer Bruder auf demselben Flur wohnen, geht es eben nicht, daß ein Freund über Nacht dableibt oder daß man in der Früh gleichzeitig mit der Putzfrau heimkommt. Das ist eine Geschmacksfrage, über die man eigentlich nicht zu debattieren braucht."

Als Ulli schließlich auszog, akzeptierte Katja diesen Entschluß angesichts der verhärteten Fronten und half ihrer Tochter tatkräftig beim Schränkeausräumen, Matratzenbeziehen und Einrichten. Sie freut sich heute darüber, wie Ulli ihr Leben meistert, anerkennt ihre Zielstrebigkeit beim Studium und bewundert ihre Kontaktfreudigkeit. Sie hofft aber auch, daß Ulli eines Tages zu einer verantwortungsvollen Bindung fähig sein wird, bei der ihr Ego etwas zurückstehen muß.

Ulli hat augenblicklich weder Zeit noch Lust, an solch eine Bindung zu denken. Sie möchte noch mindestens drei Jahre alleine leben und dann vielleicht mit einem Freund zusammen in eine Wohngemeinschaft ziehen. Daß sie jemals heiraten oder eigene Kinder haben wird, erscheint ihr ziemlich unwahrscheinlich. „Mein Beruf, nämlich die Arbeit mit schwererziehbaren Kindern und Jugendlichen, erfordert den vollen Einsatz." Außerdem ist sie gerade damit beschäftigt herauszufinden, ob es möglich ist, Beziehungen zu zwei Freunden gleichzeitig zu unterhalten, die sie beide sehr mag und die beide die gleiche Freiheit für sich in Anspruch nehmen.

Über solche brennenden Probleme spricht sie mit ihrer Mutter immer noch nicht. Aber sie sagt, daß sie sich besser mit ihr versteht, seit sie ausgezogen ist. „Ich sehe meine Mutter zwar nur ein- oder zweimal im Monat, aber dann freu' ich mich richtig darauf." Katja geht es genauso. „Ulli und ich sind offenbar lange Zeit hindurch kerzengerade aneinander vorbeimarschiert", stellt sie halb verwundert, halb bedauernd fest. „Aber vielleicht läßt sich das noch ändern."

Die Chancen — so scheint es — stehen nicht schlecht.

ANZEIGE

Die erste Tasse schwarz.

Milch und Zucker runden einerseits den typischen Geschmack des Bohnenkaffees ab. Andererseits überlagern sie auch seine Röst-Reizstoffe und machen es einem dadurch schwer, den wahren Charakter des Kaffees zu erkennen.

So kommt es, daß ein „aggressiver“ Kaffee mit Milch einen ganz harmlosen Eindruck machen kann.

Deshalb empfehlen wir Ihnen, besonders wenn Sie Magenprobleme haben, einen Kaffee erst einmal schwarz zu beurteilen.

Es sei denn, Sie trinken IDEE Kaffee, den selbst viele Kaffee-Empfindliche gut vertragen. Denn IDEE Kaffee ist und bleibt ein Bohnenkaffee, der den Geist belebt und den Magen schont.

Konzentrationsschwäche ist ein Problem unserer Zeit. Dahinter stecken ganz verschiedene Ursachen. Welche das sind, erklärt Professor Hedwig Wallis, Fachärztin für Kinderpsychiatrie:

Warum kann sich mein Kind nicht konzentrieren?

Fotos: Wolfgang Kunz

Die beiden haben abgeschaltet. In der Regel können Schulkinder nicht länger als zwanzig Minuten aufmerksam zuhören. Eine Schulstunde ist zu lang.

„Meine Tochter macht mich verrückt!" klagt die Mutter bei der Ärztin. „Sie trödelt stundenlang über ihren Schularbeiten und kommt einfach nicht weiter. Sie kann sich nicht konzentrieren." Konzentrationsschwäche – das ist das große Schlagwort, das besonders für schlechte Schulleistungen herhalten muß. Damit bezeichnen Eltern, Lehrer und viele Ärzte gern das, was sie an einem Kind stört und was sich nur schwer erklären läßt: Schulunlust, Unruhe, schlampiges Arbeiten, endloses Trödeln, Albernheit, Verspieltheit. Mit anderen Worten: Ein Kind bringt nicht, was man von ihm erwartet. Das war auch bei dem Mädchen der Fall, das der Mutter mit seiner Trödelei bei den Hausaufgaben so auf die Nerven fiel. Dem Mädchen ging es jedoch, wie die Ärztin durch ein einfühlendes Gespräch zutage brachte, gar nicht um die Hausaufgaben, sondern um die Mutter. Es wollte möglichst viel in ihrer Nähe sein und auch die Hausaufgaben bei ihr in der Küche machen. Da war noch ein jüngerer Bruder, und das Mädchen war eifersüchtig. Der Kleine war den ganzen Tag bei der Mutter. Die Tochter mußte morgens aus dem Haus und wurde, wenn sie glücklich wieder daheim war, zum Arbeiten in ihr eigenes Zimmer geschickt. Dort trödelte sie herum, einsam und un- ▶

Poly Lock, die unkomplizierte Locke.

Poly Lock macht es möglich, daß Sie sich die schönsten Locken zu Hause selbst machen können.

Poly Lock ist einfach anzuwenden. Mit Poly Lock gelingen die schönsten Locken einfach und sicher. Selbst wer's zum ersten Mal macht, macht es perfekt.

Poly Lock-Frisuren halten länger. Poly Lock ist eine echte Dauerlocke und die dauerhafte Grundlage für die Lockenfrisur, die Ihnen am besten steht.

Poly Lock spart Geld. Poly Lock zu Hause anwenden, heißt viel Geld sparen und trotzdem immer toll frisiert sein.

Poly Lock. Schöne Locken selbst gemacht.

Ein Qualitätsprodukt der Poly-Cosmetics-Forschung

Rita Wilden, Olympia-Zweite im 400-m-Lauf. Schlank zu bleiben ist für sie auch ein Problem.

Viele Kinder stehen ständig unter Druck

glücklich, während sich die Mutter in der Küche ebenso unglücklich Gedanken darüber machte, was nur mit dem Kind los sein könne. Das, sagt die Kinderpsychiaterin Hedwig Wallis, ist ein Fall, der sich leicht lösen ließ. Es ist auch ein Fall, der zeigt, wie verlockend die Diagnose „Konzentrationsschwäche" ist und wie wenig sie darüber aussagt, was mit einem Kind los ist. Das Wort „Schwäche" und der Wunsch, sie möglichst schnell zu beheben, verleiten viele Eltern, sich zunächst einmal an den Kinderarzt zu wenden. Vielleicht kann er ein Medikament verschreiben, das die Konzentrationskraft steigert und die Schulleistungen bessert. „Der Arzt", sagt Hedwig Wallis, „dem sich die Eltern mit solchen Sorgen anvertrauen, kann daher zum entscheidenden Weichensteller für die weitere Schullaufbahn werden." Allerdings selten durch Medikamente. Es ist zwar möglich, daß Unkonzentriertheit die Folge von nichterkannten Krankheiten oder körperlichen Schwächen ist. Das muß geklärt werden. Sehr viel häufiger freilich stecken seelische Schwierigkeiten dahinter. Wie vielfältig die Ursachen für mangelnde Konzentration sein können, zeigt die Tabelle auf Seite 124.

Foto: Tele Press

Prof. Dr. Hedwig Wallis leitet die Psychosomatische Abteilung der Hamburger Universitäts-Kinderklinik. Als Kind gehörte sie selbst zu den unruhigen Schülern, die der Schulstoff nicht interessiert.

Manchmal hilft eine medizinische Behandlung

Eine Untersuchung an mehreren hundert Sechsjährigen in Hamburg ergab, daß über zehn Prozent der Kinder an unerkannten Seh- oder Hörstörungen litten. Ein Kind, das leicht die Flinte ins Korn wirft, kann schwerhörig sein oder schlechte Augen haben, es kann auch nach einer Infektion im Hals-Nasen-Ohren-Bereich an einer sogenannten Schalleitungs-Schwerhörigkeit leiden (eine vorübergehende und behandelbare Schwerhörigkeit, die durch Verklebung oder Verstopfung im Innenohr entsteht). Auch minimale Funktionsstörungen des Gehirns, oft daran erkennbar, daß das Kind in seinen Bewegungen besonders ungeschickt ist, sind manchmal Ursache für Konzentrationsstörungen. Hier kann durch ein Spezialtraining geholfen werden. Es gibt also Fälle, wo eine gezielte medizinische Behandlung nötig ist. Was aber, wenn hinter der Konzentrationsschwäche, wie zumeist, seelische Ursachen stecken?

Bei den meisten Kindern, die sich nicht konzentrieren können, geht es darum, daß sich Erwachsene ein bestimmtes Bild von einem Kind machen und von dem, was diesem Kind guttut, um daß dieses Bild nicht stimmt. Das Kind hat andere Bedürfnisse. Es kommt zu ewigem Kampf, weil die Erwachsenen diese Bedürf-

nisse nicht erkennen oder nicht einsehen, wie wichtig sie für das Kind sind. Das Kind ist aber vom Verständnis der Erwachsenen abhängig, und wenn diese versagen, bleibt ihm nichts anderes übrig, als mit seinen noch unbeholfenen Mitteln, mit seinem ganzen Körper seinem Unbehagen Ausdruck zu geben und abzuschalten.

Mehr Freizeit — weniger Programm

Das wichtigste Heilmittel für Kinder, die zu Hause und in der Schule stören, weil sie nicht glücklich sind, sieht Hedwig Wallis darin, „die Lebensführung des Kindes nach dessen körperlichen und seelischen Bedürfnissen zu ordnen". Das wird in vielen Fällen heißen: mehr Spielraum, mehr Zeit für sich selbst, mehr Anerkennung, weniger Programm, weniger Fernsehen.
Gerade in den täglichen Programmen vieler Kinder sieht Hedwig Wallis eine Gefahr: Die Beanspruchung durch Schularbeiten wird ihrer Ansicht nach übertrieben. und zwar nicht oder nicht nur durch die Lehrer. Auch sonst leben Kinder, so meint sie, schon viel zu sehr nach Terminkalender. Wenn es auch wichtig ist, ihnen durch Tanzen, Sport, Flöten einen Ausgleich zu bieten, so kann man's auch übertreiben. Kinder brauchen Freiraum für ihr eigenes Spiel. Wenn sie ständig verwaltet und gefördert werden, verlernen sie, mit sich selbst etwas anzufangen. Außerdem brauchen Kinder eine gehörige Portion Ruhe. „Gemeinsame Mahlzeiten sollten nicht zu einer Abfragestunde über Schulerfolge und -mißerfolge herabgewürdigt werden." Das hielte ja auch kein Erwachsener aus! Und statt der abendlichen Familiensitzung vor dem Fernseher brauchen unruhige, verspannte Kinder eine ruhige Stunde mit den Eltern, in der sie ihre Tageserlebnisse loswerden können.

Kinder müssen sich austoben können!

In vielen Gesprächen mit Kindern und Eltern ist der Kinderärztin unter anderem dies aufgefallen:

- Das Durchhaltevermögen von Kindern (maximal 20 Minuten im Grundschulalter) wird von Erwachsenen oft weit überschätzt. In demselben Maße unterschätzen die Großen den kindlichen Bewegungsdrang. Manches, was als Konzentrationsschwäche, notorische Unruhe auftritt, ist einfach unterdrückte natürliche Bewegungslust.
- Je kleiner die Familie, um so mehr steht das Kind unter Beobachtung, wird alles, was es tut und läßt, übertrieben wichtig genommen. In größeren Familien regulieren Kinder vieles untereinander.
- Schon sehr früh müssen sich Kinder heute anpassen — der Kinderkrippe, dem Kindergarten, der Tagesstätte, der allgemeinen Rücksichtnahme in der Mietwohnung, den abends oft erschöpften oder nervösen Eltern, der Schule. Wenn ein Kind dann nicht in allem den Anforderungen entspricht, wird es als verhaltensgestört eingestuft. Das ist oft die Geburt eines Problemkindes.

Der Wunsch von Hedwig Wallis: Eltern sollten nicht der verlängerte Arm der Schule sein, sondern sich mehr auf die Seite ihres Kindes stellen. Sonst gerät das Kind unter Umständen von allen Seiten in Druck. Eltern sollten sich zwar mit dem Kind über seine Leistungen freuen, aber das Kind muß das Gefühl haben, daß die Liebe der Eltern nicht von den Schulerfolgen abhängt. ▶

Konzentrationsschwäche: Das steckt dahinter

Diese Übersicht hilft Ihnen, Ihr Kind zu beobachten und die Gründe für seine Konzentrationsschwierigkeiten herauszufinden.

Symptome: Im Unterricht abgelenkt, kaspert herum.

Mögliche Ursachen:
Ist noch nicht schulreif (kann eine große Klassengemeinschaft noch nicht verkraften und sich noch nicht einordnen).
Wird vom Lernstoff zuwenig angesprochen (ungeeignete Lehrmethode, zu große Klasse, gelangweilt, weil überdurchschnittlich, überfordert, weil unterdurchschnittlich intelligent).
Bei auffallender Ungeschicklichkeit leichte Hirnschädigung möglich.

Was tun?
Mit dem Lehrer sprechen, eventuell auch mit dem Schularzt, dem Schulpsychologen oder Vertrauenslehrer.
Bei Verdacht auf eine leichte Hirnschädigung: Kinderarzt.

Symptome: Leicht mutlos, wirft schnell die Flinte ins Korn.

Mögliche Ursachen:
Durch Mißerfolge entmutigt. Vom Lernstoff überfordert. Unsicheres Selbstbewußtsein.
Vielleicht zwingt eine unerkannte Behinderung ständig zu erhöhter Anstrengung: Seh- oder Hörstörung, leichte Bewegungsstörung, Leistungsschwäche nur auf bestimmten Gebieten (etwa Legasthenie).

Was tun?
Eltern müssen sich fragen, ob sie nicht zuviel erwarten. Mehr Anerkennung! Auch mit dem Lehrer sprechen.
Zu empfehlen ist eine Untersuchung beim Kinderarzt.

Symptome: Träumt, ist mit seinen Gedanken häufig woanders.

Mögliche Ursachen:
Flucht vor Schwierigkeiten (zum Beispiel vor häuslichen Konflikten).
Wird ganz von inneren Erlebnissen in Anspruch genommen (wie es oft in der Pubertät der Fall ist).
Reaktion auf ein Erlebnis, das das Kind nicht verkraftet hat (zum Beispiel Scheidung der Eltern).
Selten: unerkannte Anfälle von Bewußtseinsstörungen (Kind starrt ganz plötzlich sekundenlang vor sich hin).

Was tun?
Geduld haben und in Ruhe lassen. Sehr vorsichtig nach den Gründen forschen (notfalls Erziehungsberatung).
Bei Bewußtseinsstörung: Kinderarzt.

Symptome: Spielt gern und ausdauernd. Auch bei den Schularbeiten verspielt.

Mögliche Ursachen:
Konzentrationsschwäche ist unwahrscheinlich!
Noch kein Antrieb, etwas zu leisten, weil zu früh eingeschult, vom Lernstoff nicht angesprochen, vielleicht unruhiger Arbeitsplatz.

Was tun?
Mit dem Lehrer sprechen. Eventuell eine Klasse zurückstufen. Dafür sorgen, daß das Kind ungestört arbeiten kann. Starthilfen geben.

Symptome: Konnte sich noch nie allein beschäftigen. Ist ständig in Bewegung und unruhig.

Mögliche Ursachen:
Überforderung durch die Umgebung (enge Wohnverhältnisse, Heimerziehung, zuwenig Spielmöglichkeit).
Reizüberflutung durch zuviel Fernsehen oder zuviel Tagesprogramm (auch Verwöhnung).
Minimale Fehlfunktion des Gehirns (Allergie gegen bestimmte Stoffe in der Nahrung möglich, aber wissenschaftlich noch nicht geklärt).

Was tun?
Für mehr Ruhe und Spielraum sorgen. Nicht immer ein Programm machen. Fernsehen reduzieren. Täglich mindestens zwei Stunden Freizeit (Möglichkeit zum Toben).
Bei ausgeprägter Unruhe: Kinderarzt mit neurologischer Ausbildung.

Symptome: Ermüdet schnell, hält keine Arbeit lange durch, schlafft ab und wird unruhig.

Mögliche Ursachen:
Hirnorganisch bedingte Leistungsschwäche (vielleicht durch zu frühe Belastung nach einer Krankheit oder einer Verletzung).
Zu niedriger Blutdruck.
Allgemeine Schwäche vor oder nach einer Krankheit.

Was tun?
Vom Kinderarzt klären lassen, ob eine Krankheit dahintersteckt.

Sybil Gräfin Schönfeld; Fotos: Wolfgang Kunz

Die schönste »Aktie«

»Suomi maron«

Entwurf:
Timo Sarpaneva,
Helsinki,
Ehrendoktor des
Royal College of Art,
London

Das Rosenthal Phänomen

Jahresteller
in Porzellan von
Salvador Dali

Hohe Wertsteigerungen bei den limitierten Kunstreihen der Rosenthal Studio-Linie. Der Wert des Jahrestellers in Porzellan 1976 von Salvador Dali konnte sich innerhalb von zwei Jahren nahezu verdoppeln. Capital und Wall Street Journal sprechen deshalb von »Aktien in Porzellan«. Dieses Phänomen zeigt einen Trend: Immer mehr Menschen wenden sich hochwertigen Dingen zu. Zum Beispiel der Rosenthal Studio-Linie.

Denn die gesamte Kollektion der Rosenthal Studio-Linie – Kunstobjekte und Gebrauchsgegenstände – wird von über 50 anerkannten zeitgenössischen Künstlern und Designern gestaltet. Deshalb ist die Rosenthal Studio-Linie mit einem Verlag vergleichbar: Porzellan, Glas, Keramik, Besteck, Möbel und Kunst-Editionen von internationalen Entwerfern – eine Vielfalt künstlerischer Auffassungen.

Eine weitere Besonderheit:
Nicht nur Verkaufsdenken bestimmt bei Rosenthal die Kollektion, sondern das gestalterische Niveau. Denn Rosenthal läßt jeden Entwurf von einer unabhängigen Experten-Jury beurteilen. Diese Jury entscheidet, welche Produkte letztlich hergestellt werden.

Ein Beispiel dieser Auswahl:
»Suomi maron«, entworfen von Timo Sarpaneva, Helsinki. »Suomi« erhielt die Goldmedaille des Präsidenten der Republik Italien – die höchste Auszeichnung, die eine Porzellanform erringen kann.

»Suomi« und die anderen schönsten »Aktien« von Rosenthal finden Sie exklusiv in den Rosenthal Studio-Abteilungen des gehobenen Fachhandels und in den Rosenthal Studio-Häusern.

Steigende Werte
Bleibende Werte
Rosenthal Werte

Rosenthal
studio-linie

Kaffeeservice
für 6 Personen 15-tlg.
DM 499,–*
Tafelservice
für 6 Personen 22-tlg.
DM 865,–*

Weißweinglas
(o. Abb.) »plus«
DM 14,90*
Likör-/Südweinglas
»plus«
DM 12,60*

Stahlbesteck
»Austria«
4-teilig
DM 36,90*

*unverbindliche empfohlene Preise

Eine Brigitte-Aktion zum „Jahr des Kindes“: Wir veröffentlichen gute Beispiele.

Brigitte KINDER FREUNDLICH

Diese Marke gibt's als farbigen Aufkleber. Wir schicken Ihnen gern ein paar!

Klassenreise mit Vätern

Die vier Kochväter haben einen Teil ihres Urlaubs geopfert. Im Hauptberuf sind sie (von links): Mathematiker, Redakteur, Kaufmann, Ingenieur.

„Klassenreise der 5a eine Woche lang auf die Insel Neuwerk“ ist das Thema des Elternabends. Wie schon bei früheren Klassenreisen hat der Lehrer eine Unterkunft ausgesucht, wo die Klasse sich selbst verpflegen muß. Und so werden wieder einmal Kochmütter gesucht. „Warum eigentlich nicht Kochväter?“ rufen zwei der Väter. Lachen. Lebhaftes Diskutieren. Dann die Frage des Lehrers, ob die Frage der Väter ein ernsthaftes Angebot darstelle. Spontan bejahen es vier Väter. Zwischenruf einer Mutter: „Das wird ja doch nichts!“ Irrtum. Es wird ein großartiges Erlebnis für 35 Kinder, vier Väter und den Lehrer sowie zwei Mütter, die die Reise als Nicht-Köchinnen begleiten. Aber der Reihe nach. Zunächst muß der gesamte Vorrat für eine Woche beim Großhändler bestellt werden. Das bedeutet genaue Planung. Jeder von uns Vätern hat schon oft gekocht. Aber für 42 Personen Morgen-, Mittag- und Abendverpflegung für eine ganze Woche im voraus zu kalkulieren, ist so einfach nicht. Pro Person und Tag haben wir 5 Mark zur Verfügung. Aber dafür wollen wir nicht nur das übliche Gulasch kochen. Unsere Küche soll Maßstäbe setzen! Wir haben einen Ruf zu erwerben. In dem Konflikt zwischen Wirtschaftsgeld und Kochwünschen denken wir die Speisepläne aus und berechnen die Mengen. Ergebnis: Rund 300 kg Lebensmittel werden geordert. Einer von uns wird zum Chef-Koch ernannt. Er besorgt sich eine große Kochmütze.

Zwei Väter werden ihren Smoking mitnehmen, um der feinen Küche angemessen zu servieren.

Start am 20. 6. 78. Zwei Köche sind einen Tag vorher mit der gesamten Verpflegung und dem Gepäck nach Neuwerk gefahren.

Die Kinder wandern bei Ebbe neun Kilometer durchs Watt nach Neuwerk (Insel vor der Elbmündung). Das macht einen Mordshunger. Zur Begrüßung soll es eine deftige Gemüsesuppe geben. Nun beginnt das Kochabenteuer. Zuerst die Nachspeise. 12 Liter Milch stehen auf dem Herd und sollen kochen. Der Topf fühlt sich nach 20 Minuten gerade handwarm an. Ist die Kochplatte wirklich heiß? Sie ist es. Also mit dem großen Rührlöffel ständig über den Topfboden ziehen, damit die Milch nicht ansetzen kann. Eindreiviertel Stunden lang. Endlich kann das aufgelöste Puddingpulver in die kochende Milch eingerührt werden. Etwas später stehen 42 Schalen gleichmäßig mit Schokoladenpudding gefüllt auf Tabletts. Fertig. Eine Stunde für 4 Liter Vanillesoße. Fertig. Mit Unmengen von Petersilie und 10 Eiern gekochte Grießklöße stehen grüngelb und rundlich geformt nach einer weiteren Stunde auf der Anrichte. Geschafft!

Inzwischen gart auch die Gemüsesuppe, und dann hören wir bald die Kinder, die das Heim im Sturm erobern. Nach der ersten Portion Suppe möchten sie eine zweite und manche dann noch eine dritte. Erleichtert sehen sich die Köche an. So kann es weitergehen! Und an den nächsten Tagen klappt es noch besser. Der Küchenbetrieb läuft wie geschmiert.

Wir werden immer fröhlicher. Die Fröhlichkeit springt zwischen den Kindern und uns hin und her. Die Speisekarte löst immer großes Rätselraten aus. „Neuwerker Turmbausteine im Watt mit Abendsonne übergossen“ entpuppen sich als Dampfnudeln mit Pflaumenmus und Karamel-Zimt-Soße (Rezept können Sie anfordern). Vanillesoße wird zu Bernstein-Creme und Kopfsalat zu zartem Seetang erklärt.

Zum Abwasch drängen sich die Kinder, weil sie so gerne bei uns Vätern in der Küche sind. Und wir genießen das natürlich.

So erleben die Kinder, besonders natürlich die eigenen, die Kochväter auf dieser Klassenreise mal ganz anders. Und weil das Kochen, dadurch, daß es hier die Väter machen, als etwas Besonderes erscheint, wird sicher manchen Kindern ein wenig bewußter, was die Mütter sonst so täglich für sie tun.

Bernd Schumann

Bitte schreiben Sie uns **... wenn Sie gute Beispiele kennen und wenn Sie Brigittes „Kinderfreundlich“-Aufkleber haben möchten. (Für Aufkleber frankierten Rückumschlag belegen.) Adresse: Brigitte-Redaktion, Postfach 30 20 40, 2000 Hamburg 36, Kennwort „Kinderfreundlich“.**

Schon in einem Gläschen (0,1l) ist soviel Vitamin C, wie Ihr Körper täglich zum Auffrischen und Fitbleiben bekommen sollte.

hohes C

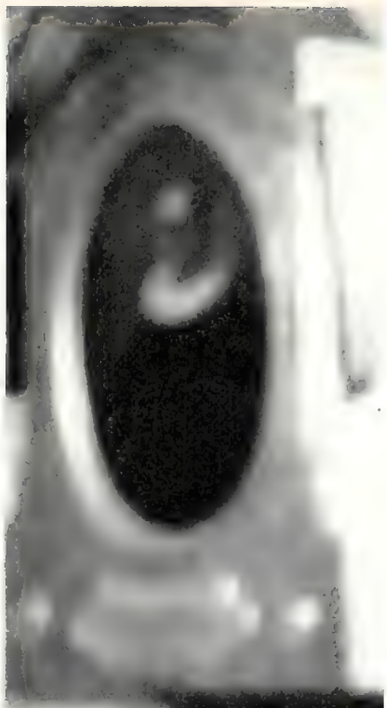
Auch in Österreich und der Schweiz erhältlich. DK 14/78

Aktion Treffpunkt:

Als Brautpaar grüßen...!

Die Aktion Treffpunkt 1979 läuft an. Wollen Sie mitmachen? Trennen Sie einfach den Fragebogen auf den nächsten Seiten heraus, kreuzen Sie Ihre Wünsche an. Vielleicht finden Sie sogar den Mann oder die Frau fürs Leben. So, wie sich diese drei Paare gefunden haben.

In Wächtersbach (bei Frankfurt) heirateten Michael und Anita Nieder – ein halbes Jahr nach der Treffpunkt-Aktion.



In München feierten Norbert und Ulrike Zelinsky Hochzeit – hier beim Brauttanz im Trachtenlook.

Fotos: Peter Grumann, Wolfgang Kunz, Abisag Tüllmann

In Hamburg gaben sich Viktor und Heidemarie Ehlers das Jawort: im Michel, Hamburgs traditionsreicher Kirche.

Sie kennen eigentlich eine ganze Menge Leute – bloß jemanden, der Ihre Vorliebe für kilometerlange Waldläufe teilt, den suchen Sie noch.

Sie sind gerade umgezogen – und jetzt fehlt Ihnen eine nette Clique in der neuen Umgebung.

Sie sind rundum ausgelastet, mit Kindern und Haushalt – aber manchmal würden Sie den Nachmittag ganz gern mit einer sympathischen Nachbarin verquatschen.

Sie sind pausenlos verliebt – nur den Richtigen (oder die Richtige) haben Sie noch nicht gefunden.

Versuchen Sie's doch mal mit der Aktion Treffpunkt! Zum dritten Mal startet Brigitte ihre erfolgreiche Aktion; ermöglicht es Ihnen, nette Leute aus Ihrer näheren oder weiteren Nachbarschaft kennenzulernen. Egal, ob Sie neue Freunde, den Partner oder die Partnerin fürs Leben suchen – studieren Sie einfach den Fragebogen auf den übernächsten Seiten: Mehr als 100 000 Brigitte-Leserinnen und -Leser haben in den letzten zwei Jahren bei unserer Aktion mitgemacht, bereut haben es die wenigsten von ihnen. Die drei Paare, die wir

Aktion Treffpunkt:

Ein spannendes Spiel – manchmal etwas mehr

Ihnen hier vorstellen, gehören ganz gewiß nicht dazu. Denn Viktor und Heidemarie Ehlers, Norbert und Ulrike Zelinsky und Michael und Anita Nieder bestätigten sogar vor dem Standesbeamten, daß ihnen die Aktion Treffpunkt mehr Glück brachte, als sie eigentlich erhofft hatten ...

Als Heidemarie Ehlers noch Heidemarie Holzfuß hieß – und das war im Frühjahr 1978 der Fall –, knüpfte sie an den Brigitte-Fragebogen keine allzu großen Hoffnungen, die Hoffnung auf eine stürmische Liebe schon gar nicht: „Ich hatte gerade niemanden", sagt sie, „ich wollte halt mal schauen, was man da so an Leuten kennenlernen kann." Ähnlich locker ging Viktor Ehlers das Ganze an. Mehr als verblüfft stellten die beiden beim ersten Treffen Mitte April dann fest, daß es sie „total umgehauen" hatte. Seit dem 24. April 1978 haben sich die 24jährige Krankenschwester und der 35jährige Programmierer aus Hamburg jedenfalls nicht mehr getrennt. Am 16. Juni gingen sie aufs Standesamt, am 14. Oktober wurden sie – ein Traum, den das Mädchen Heidemarie Holzfuß schon seit frühen Kindertagen hegte – im Hamburger „Michel" getraut.

„Wir paßten einfach am besten zusammen"

Nicht ganz so stürmisch: die Liebesgeschichte von Norbert und Ulrike Zelinsky aus München. Als die beiden am 5. Mai vergangenen Jahres heirateten, kannten sie sich immerhin schon rund zwölf Monate: Das Paar hatte sich bereits bei Brigittes erster Aktion im Frühjahr 1976 getroffen. So vorsichtig, wie sich die 33jährige Sachbearbeiterin und der 30jährige kaufmännische Angestellte an eine so gewichtige Entscheidung wie die einer Eheschließung herantasteten, so vorsichtig trafen sie ihre erste gemeinsame Entscheidung (im „Wienerwald" an der Leopoldstraße): Sie beschlossen zunächst noch alle Leute kennenzulernen, die sich auf ihren Adressenlisten befanden. Und das geschah auch. „Natürlich", lachen die zwei, „haben wir zwischendurch miteinander telefoniert und uns auch gute Ratschläge gegeben und so, aber am Ende fanden wir doch, daß wir beiden einfach am besten zueinander paßten." Mittlerweile pflegt das Ehepaar regelmäßig einen „furchtbar netten" Stammtisch, der sich nach der zweiten Treffpunkt-Runde in München zusammengefunden hat.

Daß ihnen die Brigitte-Aktion mehr als nur einen Flirt brachte, finden Michael und Anita Nieder heute noch erstaunlich. „Als Michael vor mir stand, da dachte ich plötzlich, an dieser Aktion muß ja doch was dran sein", erzählt Anita Nieder – damals noch Anita Stingl. Mit einem kleinen Schock mußten der 28jährige Lehrer und die 22jährige kaufmännische Angestellte allerdings noch fertig werden: mit dem Größenunterschied nämlich. Denn Michael überragt seine 1,65 Meter große Ehefrau immerhin um gute 25 Zentimeter. Der Liebe jedenfalls tat es keinen Abbruch. Am 2. Dezember heirateten die beiden in Wächtersbach bei Frankfurt.

Das Thema Größenunterschied taucht übrigens in vielen Briefen, die Brigitte auf die Aktion hin bekommt, immer wieder auf. Ob wir Angaben zur Größe nicht zusätzlich in den Fragebogen aufnehmen könnten? Wir haben uns auch in diesem Jahr wieder dagegen entschieden. Schließlich: Ob man sich mag oder ob man sich nicht mag – das ist gewiß keine Frage der Größe.

Wenn Raucher auf Nichtraucher treffen

Ebenso ist das mit dem häufig geäußerten – und durchaus verständlichen – Leserwunsch, Raucher bzw. Nichtraucher auf dem Fragebogen zu berücksichtigen. Wir haben auch das nicht getan. Dann wird es problematisch, Leute mit ähnlichen Interessen zusammenzubringen. Die Entscheidung fällt bereits bei der Frage Raucher oder Nichtraucher. Und wir glauben: Wenn Leute sich gegenseitig nett finden, dann gibt es einen Weg, dieses Problem diplomatisch zu lösen.

Und nun zur Treffpunkt-Aktion 1979: Lesen Sie sich die Teilnahmebedingungen und alle weiteren Informationen auf dem Fragebogen gründlich durch, machen Sie Ihre Kreuzchen da, wo Sie sie für richtig halten – und betrachten Sie das Ganze als ein schönes, spannendes Spiel. Was heißen soll: Knüpfen Sie keine übergroßen Erwartungen an die Brigitte-Aktion. Sie werden mit Sicherheit eine Liste mit fünf Adressen aus Ihrer näheren Umgebung bekommen – den „Traummann" oder die „Traumfrau" kann Ihnen der Computer leider nicht garantieren.

Noch ein paar praktische Tips: Wenn Sie in den nächsten Wochen oder Monaten einen Umzug planen und am neuen Wohnort schnell ein paar nette Leute kennenlernen möchten, dann schreiben Sie auf Ihren Fragebogen die neue Anschrift. Sie bekommen Ihre fünf Adressen dann aus der Umgebung Ihres künftigen Wohnortes – aus der alten Gegend gibt's allerdings keine mehr.

Wer Spaß an großen Cliquen hat und selbst eine Gruppe aufbauen möchte (durch den Schneeballeffekt, den diese Aktion haben kann, bilden sich schnell größere Gruppen – denken Sie etwa an die Rendsburger aus der letzten Brigitte), der sollte sich darüber im klaren sein: Einer muß die Arbeit machen. Das heißt: Einer, der die Gruppe organisiert, der sich zumindest fürs erste als ihr „Sprecher" zur Verfügung stellt, muß dasein. Sonst bröckelt die Clique schnell auseinander. Eine Erfahrung, die schon eine ganze Reihe von Treffpunkt-Gruppen machen mußte. Leider.

Für den Fall, daß Sie heute zum erstenmal etwas über die Aktion Treffpunkt lesen (unsere übrigen Leser langweilen wir vielleicht schon langsam mit diesem Hinweis): Brigitte hat sich nicht unter die Heiratsvermittler begeben. Die Aktion Treffpunkt bietet vielmehr die Möglichkeit, Leute mit ähnlichen Interessen, Leute, die nicht weit voneinander entfernt wohnen, zusammenzubringen. Was die einzelnen dann daraus machen, ist ihre Sache. Wichtig ist nur eines: daß viele Brigitte-Leser mitmachen. Denn je größer die Beteiligung ist, desto größer ist auch die Wahrscheinlichkeit, die „Richtigen" zusammenzubringen.

Viel Vergnügen!

Lernen Sie nette Leute kennen!

Brigitte
Aktion Treffpunkt

Teilnehmen kann jeder!
Mehr dazu auf den nächsten Seiten.

Sie suchen neue Freunde? Machen Sie mit!

Mehr als 100 000 Brigitte-Leserinnen und -Leser haben in den letzten zwei Jahren neue Freunde gewonnen, ihren Bekanntenkreis vergrößert. Durch die Aktion Treffpunkt! Sie alle haben die Erfahrung gemacht: Man kann gar nicht genug nette Leute kennen.

Sie suchen Freunde in der Nachbarschaft? Leute, mit denen Sie einen Stammtisch gründen, wandern, in die Disco gehen, Geburtstag oder einfach nur so feiern können? Sie suchen vielleicht sogar die Partnerin oder den Partner fürs Leben? Nehmen Sie sich etwas Zeit – und diesen Fragebogen. Kreuzen Sie an, was Sie suchen: eine Frau, einen Mann, ein Paar oder eine ganze Familie... Wir wissen aus Erfahrung: Je mehr Brigitte-Leserinnen und -Leser an der Aktion Treffpunkt teilnehmen, desto größer sind die Chancen, Leute mit gleichen Interessen zusammenzubringen! Und: Machen Sie Männer auf die Aktion aufmerksam! Brigitte wird vorzugsweise von Frauen gelesen. Viele Frauen möchten jedoch (nicht nur, aber auch) Männer kennenlernen (und umgekehrt). Es ist also in aller Interesse, daß möglichst viele Männer teilnehmen.

Und das müssen Sie tun: Füllen Sie den Bogen aus, und schicken Sie ihn schnell ab. Wenn Sie mit einem Partner zusammen leben, berücksichtigen Sie bitte die gemeinsamen Interessen. Der Brigitte-Computer vergleicht alle Wünsche und Anschriften – ob's mit den zukünftigen Freunden dann klappt, das kann der Computer allerdings nicht garantieren. Sie selbst hingegen können eine Menge tun. Sie werden bis zu fünf Adressen bekommen. Machen Sie es „Ihren" Leuten leicht. Rufen Sie an, schreiben Sie, und verabreden Sie sich.

Brigitte
Aktion Treffpunkt

Das sollten Sie beachten!
Füllen Sie bitte den Fragebogen genau aus, trennen Sie ihn heraus, und schicken Sie ihn mit dem Unkostenbeitrag in einem verschlossenen Umschlag (ausreichend frankiert) an: Brigitte-Computer, 2800 Bremen 100.
Nur vollständig ausgefüllte Fragebogen kann der Computer verarbeiten. Jeder darf für sich selbst nur einen Fragebogen ausfüllen.
Fünf Mark Unkostenbeitrag bezahlen Teilnehmer aus der Bundesrepublik. Für die Schweiz sind es fünf Franken, für Österreich 35 Schilling. Überweisen Sie den Betrag bitte an: Postscheckamt Hamburg, Kontonummer 2781-204, Gruner + Jahr AG & Co. Legen Sie den Einzahlungsbeleg oder auch einen Verrechnungsscheck dem Fragebogen bei. Ausländer können auch acht Internationale Antwortscheine einsenden.
Fragebogen ohne Zahlungsbeleg können nicht bearbeitet werden.
Warten Sie nicht zu lange: Senden Sie Ihren Fragebogen schnell ein, damit wir früh mit der Bearbeitung und Ablochung Ihrer Unterlagen beginnen können. Letzter Einsendetermin ist der 17. 4. 1979.
Die Antwort erhalten Sie in einem verschlossenen Umschlag: bis zu fünf Adressen von Teilnehmern, die zu Ihnen passen könnten. Wenn der Computer nicht so viele passende Teilnehmer findet, erhalten Sie in Ausnahmefällen weniger Anschriften. Sie erfahren von Ihren neuen Bekannten außer Namen, Adresse und Alter auch Beruf, Interessengebiete und Partnersituation.
Wenn Sie die Brigitte im Lesezirkel lesen, trennen Sie den Fragebogen nicht heraus, sondern fordern Sie ihn an. Auch wenn Sie für Freunde und Bekannte weitere Fragebogen brauchen, schreiben Sie an: Brigitte-Computer, 2800 Bremen 100.
So füllen Sie den Fragebogen aus:
Kreuzen Sie bitte bei allen Fragen die für Sie zutreffenden Antworten an. Wenn, wie beispielsweise beim Alter, Zahlen verlangt werden, tragen Sie diese in die Kästchen ein.

Meine persönlichen Angaben

1. Mein Alter . . . . . ☐☐ Jahre

2. Geschlecht . . . . . weiblich 1 ☐
männlich 2 ☐

3. Meine Ausbildung
- Hauptschule . . . . . 1 ☐
- Realschule . . . . . 2 ☐
- Fachschule . . . . . 3 ☐
- Gymnasium . . . . . 4 ☐
- Fachhochschule . . . . . 5 ☐
- Hochschule . . . . . 6 ☐

4. Mein Beruf
- Angestellte(r) . . . . . 1 ☐
- Arbeiter(in) . . . . . 2 ☐
- Beamtin/Beamter . . . . . 3 ☐
- Facharbeiter(in) . . . . . 4 ☐
- Hausfrau/Hausmann . . . . . 5 ☐
- selbständig . . . . . 6 ☐
- noch in der Ausbildung . . . . . 7 ☐
- nicht berufstätig . . . . . 8 ☐

5. Mein Tätigkeitsbereich
In meinem Beruf bin ich überwiegend tätig:
- kaufmännisch . . . . . 01 ☐
- im Sekretariat . . . . . 02 ☐
- im Dienstleistungsbereich . . . . . 03 ☐
- technisch . . . . . 04 ☐
- handwerklich . . . . . 05 ☐
- verwaltend . . . . . 06 ☐
- pädagogisch . . . . . 07 ☐
- medizinisch . . . . . 08 ☐
- wissenschaftlich . . . . . 09 ☐
- juristisch . . . . . 10 ☐
- sozial . . . . . 11 ☐
- publizistisch . . . . . 12 ☐
- künstlerisch . . . . . 13 ☐
- hauswirtschaftlich . . . . . 14 ☐
- landwirtschaftlich . . . . . 15 ☐
- anderes . . . . . 16 ☐

6. Haben Sie einen Partner?
- Ich lebe mit einem Partner zusammen . . . . . 1 ☐
- Ich lebe mit einer Partnerin zusammen . . . . . 2 ☐
- Ich lebe ohne Partner . . . . . 3 ☐

7. Wie viele Kinder haben Sie?
Tragen Sie die Anzahl Ihrer Kinder in die Kästchen ein. (Keine Kinder = 0) ☐☐

8. Wie alt sind Ihre Kinder?
Kreuzen Sie die zutreffenden Altersgruppen an.
- bis 1 Jahr . . . . . ☐
- über 1 bis 6 Jahre . . . . . ☐
- über 6 bis 10 Jahre . . . . . ☐
- über 10 bis 15 Jahre . . . . . ☐
- über 15 Jahre . . . . . ☐

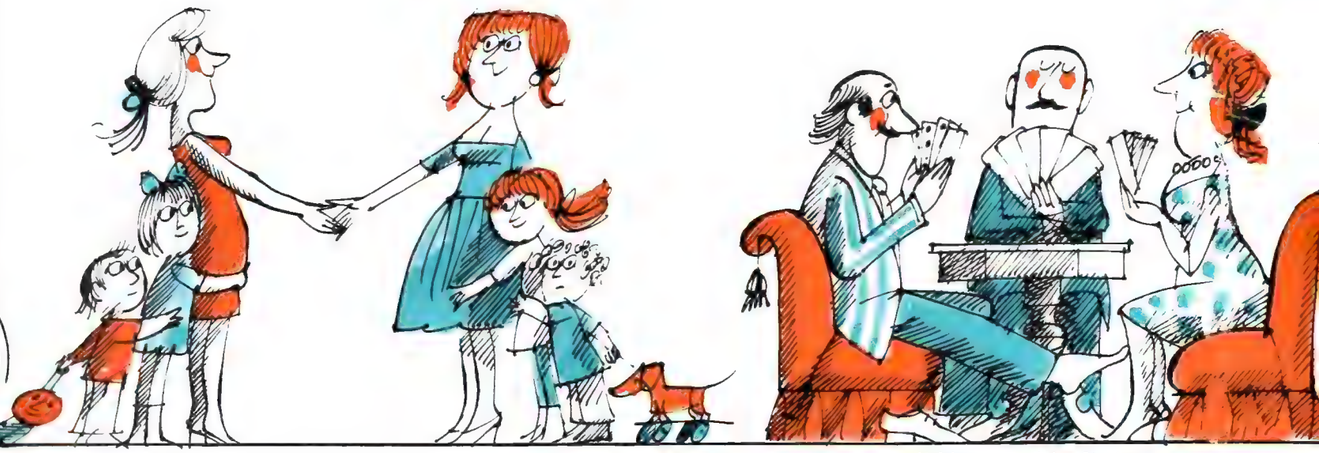
Meine Interessen und Hobbys

9. Kreuzen Sie bei den folgenden Interessen und Hobbys an, was Sie ganz besonders, ziemlich, nur wenig oder überhaupt nicht interessiert.

	interessiert mich ganz besonders	ziemlich	nur wenig	überhaupt nicht
Kino/Theater	☐	☐	☐	☐
Ausgehen/Tanzen	☐	☐	☐	☐
Private Geselligkeit	☐	☐	☐	☐
Wandern	☐	☐	☐	☐
Politik/Wirtschaft	☐	☐	☐	☐
Soziale Fragen	☐	☐	☐	☐
Psychologie	☐	☐	☐	☐
Erziehungsfragen	☐	☐	☐	☐
Wohnen/Einrichten	☐	☐	☐	☐
Garten	☐	☐	☐	☐
Natur	☐	☐	☐	☐
Tiere	☐	☐	☐	☐
Reisen	☐	☐	☐	☐
Fotografieren/Filmen	☐	☐	☐	☐
Auto/Technik	☐	☐	☐	☐
Literatur	☐	☐	☐	☐
Bildende Kunst	☐	☐	☐	☐
Klassische Musik	☐	☐	☐	☐
Pop-Musik	☐	☐	☐	☐
Kochen/Essen	☐	☐	☐	☐
Sport	☐	☐	☐	☐
Basteln/Heimwerken	☐	☐	☐	☐
Handarbeiten	☐	☐	☐	☐
Malen/Zeichnen	☐	☐	☐	☐
Musizieren	☐	☐	☐	☐

10. Kreuzen Sie hier bei jeder Aussage an, ob Sie ihr zustimmen oder nicht. Lassen Sie die Kästchen frei, wenn Sie sich nicht entscheiden können.

	stimmt	stimmt nicht
Ich interessiere mich für so vieles, daß sich mit anderen fast immer etwas Gemeinsames ergibt.	☐	☐
Zuweilen muß ich mal so etwas richtig Verrücktes anstellen.	☐	☐
Mich interessieren die persönlichen Probleme anderer Menschen sehr.	☐	☐



Zeichnungen: Jules Stauber

Meine Interessen und Hobbys

	stimmt	stimmt nicht
Es wird viel zuviel über Emanzipation geredet.	___	___
Menschen, die viele Freunde und Bekannte haben, kommen im Leben am besten zurecht.	___	___
Ich kann mit Menschen nichts anfangen, die andere Interessen haben als ich.	___	___
Ich habe es am liebsten, wenn ich meine normalen Gewohnheiten einhalten kann.	___	___
Manchmal muß ich bei anderen unbedingt etwas loswerden, was mich bedrückt.	___	___
Ich lasse mich lieber unterhalten, als daß ich die Unterhaltung bestreite.	___	___
Andere finden mein Verhalten manchmal „unmöglich" und „schockierend".	___	___
Ich fühle mich sicherer, wenn ich mit selbstbewußten, energischen Freunden zusammen bin.	___	___
Ich habe oft Lust mich zu amüsieren.	___	___
Ich brauche den Anstoß von anderen, um etwas zu unternehmen.	___	___
Ich mag Leute nicht, die sich zu viele Freiheiten herausnehmen.	___	___
Wenn ich mit Freunden und Bekannten zusammen bin, übernehme ich gern die Führung.	___	___
Ich brauche Freunde, auf die ich mich verlassen kann.	___	___
Mit Freunden und Bekannten spreche ich grundsätzlich nicht über meine ganz persönlichen Probleme.	___	___
Haushalt und Kindererziehung sollen letzten Endes Frauensache bleiben.	___	___
Unternehmungen, bei denen man nicht genau wissen kann, was kommt, haben für mich den größten Reiz.	___	___
Ich plane in allen Dingen möglichst weit voraus.	___	___

11. Welche Sportarten üben Sie aus?

Schwimmen	___
Segeln	___
Gymnastik	___
Reiten	___
Tennis	___
Ski	___
anderes	___
Ich treibe kaum Sport	___

Meine Partnerwünsche

12. Was wünschen Sie sich für neue Bekannte?

Sie können mehrere Kästchen ankreuzen, wenn Sie Ihren Bekanntenkreis zum Beispiel um Freunde und Freundinnen erweitern wollen.

Eine Frau	☐
Einen Mann	☐
Ein Paar	☐

13. Wünschen Sie sich neue Bekannte mit Kindern oder ohne Kinder?

Mit Kindern	☐
Ohne Kinder	☐
Egal, ob mit oder ohne Kinder	☐

14. Wie alt sollen Ihre neuen Bekannten sein?

Etwa gleichaltrig	___
Meine neuen Bekannten können bis zu ___ Jahre jünger sein als ich.	☐☐
Meine neuen Bekannten können bis zu ___ Jahre älter sein als ich.	☐☐

Mein Name und meine Anschrift

Tragen Sie Name und Anschrift gut leserlich in die Kästchen ein.
Benutzen Sie für jeden Buchstaben ein Kästchen.
Schreiben Sie für ä = ae, ö = oe, ü = ue, ß = ss. Kürzen Sie eventuell, damit die vorgegebene Anzahl der Kästchen nicht überschritten wird.

Wenn zur Anschrift ein Zustellpostamt gehört, vergessen Sie dieses nicht. Beispiel: 1000 Berlin 47.

Vorname | Name

Straße und Hausnummer

Auslands-kennzeichen | Postleitzahl | Wohnort | Zustell-postamt

Telefon

Achtung: Wenn Sie demnächst umziehen und Bekannte in Ihrem neuen Wohnort suchen: Wie heißt der Ort? Sie erhalten in diesem Fall allerdings nur Vorschläge aus diesem neuen Ort und seiner Umgebung.

Postleitzahl | Wohnort

An der Brigitte-Aktion nehmen erfahrungsgemäß auch Leserinnen und Leser aus dem ferneren Ausland teil. Sind Sie einverstanden, daß wir eventuell Ihre Adresse zusätzlich an diese Teilnehmer für Briefwechsel weitergeben?

Ja ☐ 1
Nein ☐ 2

Alle Angaben werden nur für die Aktion Treffpunkt verwendet und nach dem Bundesdatenschutzgesetz vertraulich behandelt.

© Brigitte 6/79, Gruner + Jahr AG & Co.

ANZEIGE

Sonnenbrillen von Ihrem Augenoptiker – Ihren Augen zuliebe.

ANZEIGE

Sonnenschutzgläser - eine Wissenschaft für sich?

Hier empfiehlt sich in jedem Fall ein eingehendes Beratungsgespräch mit Ihrem Augenoptiker. Die Sonnenbrille sollte eigentlich Sonnenschutzbrille heißen. Diesen Schutz bieten die Gläser. Das Wichtigste ist die Qualität der Gläser. Eine optimale einwandfreie Abbildung gewährleisten sie, wenn sie aus hochwertigem Kunststoff oder geschliffenem Glas sind. Außerdem ist die Farbe und Farbdichte der Gläser von entscheidender Bedeutung, damit die Farben der Umwelt möglichst unverfälscht wiedergegeben werden. Neben den klassischen Gläsern gibt es auch Sonnenschutzgläser, die sich in ihrer Farbdichte unterschiedlichen Lichtverhältnissen anpassen. Ihr Augenoptiker wird Sie richtig beraten.

Wichtig: Die Gläser können entspiegelt werden, denn Spiegelungen und Reflexe auf den Gläsern vermindern die Sehleistung und Sehqualität.

Top-Fassungen für Individualisten...

hält Ihr Augenoptiker in großer Auswahl parat. Präzise gearbeitet, ästhetisch vollkommen, von der Formgebung praktisch jeden Gesichtstyp berücksichtigend – aus der Erkenntnis heraus, daß auch Sonnenbrille und Persönlichkeit in harmonischem Einklang stehen sollen. Viele Menschen haben zudem eine Lieblingsfarbe, die sie gerade bei ihrer Sonnenbrille nicht vermissen möchten. Diesen Wunsch vermag der Augenoptiker sicher ohne weiteres zu erfüllen.

Modische Sonnenbrillen.

Auch die Mode unterliegt Gesetzen. Der Fachmann – Ihr Augenoptiker – versteht vor allem, sich anbahnende Trends geschickt zu interpretieren. Er weiß deshalb, welche Brillenmode kommt und kann Ihnen raten, was modisch und chic ist.

Der perfekte Sitz ist wichtig, denn was nützt Ihnen die schönste Sonnenbrille, wenn sie auf der Nase keinen Halt findet. Auch eine schiefsitzende Sonnenbrille oder gar schmerzende Druckstellen müssen natürlich nicht sein. Jede Kopfform ist verschieden und die individuelle Anpassung Ihrer Sonnenbrille ist unerläßlich.

Ihr Augenoptiker ist Fachmann für die exakte Anpassung. Denn nicht der Träger soll sich nach der Sonnenbrille richten müssen, sondern die Sonnenbrille nach ihm.

Viel Service mit vielen Pluspunkten.

Sonnenbrillen, die man den Augen zuliebe nicht irgendwo mitnimmt, sondern beim Augenoptiker anpassen läßt, sind preiswerter als man im allgemeinen denkt und sie berechtigen, einen Service in Anspruch zu nehmen, der einfach Spitze ist.

Qualitativ einwandfreie Fassungen, beste Paßform, Sonnenbrillen auch für Fehlsichtige und wenn's sein muß, natürlich die Durchführung aller Reparaturen.

Ist mit Ihrer Sonnenbrille vom Augenoptiker mal etwas passiert, dann die Sonnenbrille nicht gleich wegwerfen. Ihr Augenoptiker repariert sie Ihnen. Das ist viel billiger und Sie bleiben gut versorgt.

ANZEIGE

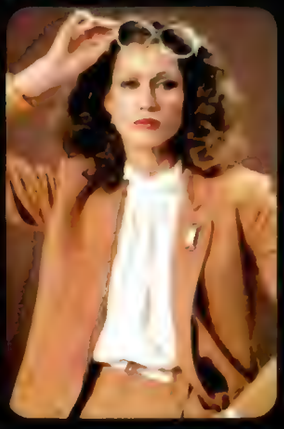
Der Winter stellt hohe Ansprüche an Sonnenschutzbrillen.

Das gleißende Licht sanft geneigter Gletscherfelder, auch die Möglichkeit eines Sturzes bei der Skiabfahrt zeigen, daß unter extremen Licht- und Sportverhältnissen an Sonnenbrillen besonders hohe Anforderungen gestellt werden. Angebracht sind im speziellen Fall beispielsweise Sonnenschutzbrillen mit Kunststoffgläsern, funktionell, sehr leicht und mit dem besonderen Vorteil der Bruchsicherheit. Eine weitere Empfehlung sind Sonnenschutzbrillen mit phototropen Gläsern. Sie reagieren auf die unterschiedliche Helligkeit des natürlichen Lichtes und verändern die Intensität ihrer Einfärbung. Ein Effekt, der sogar mit den Wirkungen einer Korrektionsbrille verbunden werden kann.

Vorteile, die eigentlich alle für sich sprechen – insbesondere aber das fachliche Können und die beratende Funktion, die Ihr Augenoptiker in der persönlichen Atmosphäre seines Betriebes mit viel Liebe für Sie ausübt. Stets auf Ihre Wünsche eingehend bietet er einen Service, den man wahrlich als lückenlos bezeichnen darf.

Auch eine Sonnenbrille ist mehr als 2 Gläser und eine Fassung. Dieses „mehr" ist die Leistung Ihres Augenoptikers.

Von Luxus keine Rede.



Sehkomfort bei allen möglichen Anlässen: Die moderne Augenoptik hat für nahezu alle Sehbedürfnisse und Sehbedingungen die richtige Lösung gefunden, folglich auch für den Freizeitbereich, der praktisch alle Sportarten einschließt. Das gilt auch für die Sonnenbrille. Im Sommer ist das Licht greller, vor allem an südlichen Stränden, wo das Sonnenlicht besonders stark reflektiert wird. Und auch die See blendet. Das vom Stadtbummel her gewöhnte Sonnenschutzglas – es darf in Anlehnung an eine fröhliche Mode mit farbenfrohen, extravaganten Fassungen „verbrämt" werden – wird folglich nicht ausreichen.

Deshalb vor Reiseantritt den Augenoptiker fragen.

Eine Information des Zentral Verbands der Augenoptiker.

Brigitte
mit Constanze

G+J Gruner + Jahr AG & Co
Druck- und Verlagshaus
2 Hamburg 36, Postf. 30 20 40

Brigitte erscheint alle 14 Tage mittwochs. Postanschrift: Postfach 30 20 40, 2000 Hamburg 36, Telefon (0 40) 41 18 (1). Telex 02-11 850. Sitz der Redaktion: Alsterufer, Eingang Warburgstraße 50, 2000 Hamburg 36.

Chefredakteur:
Peter Brasch

Stellvertretende Chefredakteure: Karin Felix, Hannelore Krollpfeiffer, Dr. Günter Siebel. Geschäftsführender Redakteur: Günter Weese. Chef vom Dienst: Bernd Schumann.

Redaktion:

Mode: Barbara Buffa (Leitung), Sanna Dammann, Kirsten Fedderke, Ulrike Fellmann, Maria Hahm, Gundi Heine, Ariane Heyduck, Antje von der Heyde, Jutta Hoffmann, Sibylle Nielsen, Ingrid Roland, Rita Söhnen, Ellen Türkis.
Schönheit: Ilse Döring (Leitung), Jutta Eichler, Brünne Fritsch, Angelika Ricard-Wolf, Ingeborg Wittmann.
Diät-Club: Helga Köster.
Frau, Familie, Beruf: Marie-Anne Brasch (Leitung), Regine Fischbeck, Renate Herzog, Florentine Hoffmann, Sonja Pape-Siebert, Marion Schmitz-Reiners.
Umwelt und Zeitgeschehen: Christa Geissler (Leitung), Eva Kohlrusch, Ulrike Matthaei.
Medizin: Siegfried Harrach (Leitung), Marianne Brune.
Reise: Bernd Schiller (Leitung), Sabine Groß.
Film, Bühne, Fernsehen: Heidi Schulze-Breustedt (Leitung), Erdmute Henning.
Unterhaltung: Ellen Pomikalko (Leitung), Kurt Klein-Schonnefeld.
Haushalt und Küche: Ursula Borchert (Leitung), Silke Becker, Elisabeth Lange, Inge Schiermann.
Wohnen: Gesa Gross (Leitung), Gisela Friehe, Eva-Maria Kraiker-Stübing, Gudrun Oslander, Silke Panzer, Erika Rübenkamp.
Titelbilder, Extra-Modelle und Frühlings-Sonderteil: Graziela Preiser (Leitung), Ulrike Reichert.
Bildredaktion: Heide Winds.
Schlußredaktion: Heinz Luckow.
Leserdienst: Rosemarie von Zitzewitz.
Außenredaktionen: Köln: Gerda Bödefeld; München: Helga Leeb; Wien: Eva Bakos; Paris: Renée Falcke; Los Angeles: Liselotte Trumpler.
Layout: Werner Zander (Chef-Layouter), Erich Bachmann (Stellvertreter), Elisabeth Albrecht, Anita Baehr, Christiane Bieber, Ursula Giese-Neumann, Angela Iroegbu, Günther Kipphan, Maximiliane Krahnke, Fredi Müller, Michael Otto, Barbara Schumacher, Gisela Wagner, Bürte Wehrsig, Birgit Wulff.
Typografisches Atelier: Detlev Heinke. Stellvertreter: Horst Böckler. Fotograf: Ortwin Möller.
Verlagsleitung: Jobst Kahle, Manfred Baum (Stellvertretung). Anzeigenleitung: Helfried Schulke. Vertriebsleitung: Hartwig Ruthke/Hans-Joachim Hüseler. Herstellung: Dietrich Schneider. Nachdruckdienst: Ilse Pfahl.
Auflage III/1978: 1 632 833.

© 1978 by Gruner+Jahr AG & CO
Nachdruck ist nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion erlaubt. Für unverlangt eingesandte Bilder, Manuskripte, Waren keine Haftung. Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen, aber ohne Gewähr.

Verantwortlich für den Inhalt: Peter Brasch, Warburgstr. 50, 2000 Hamburg 36. Verantwortlich für Anzeigen: Helfried Schulke, Alsterufer 1, 2000 Hamburg 36.

Brigitte kann im Abonnement durch jede Buch- und Zeitschriftenhandlung oder beim Verlag bestellt werden. Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlages oder durch Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.
Der Jahresbezugspreis beträgt 65,00 DM einschließlich Zustellgebühr und 6 % Mehrwertsteuer. Bestellungen beim Verlag sind zu richten an Gruner + Jahr AG & CO, Abonnementabteilung, Postfach 11 16 29, 2000 Hamburg 11. Jahresabonnement Ausland mit Normalpost 99,84 DM inkl. Porto. Luftpost-Preise auf Anfrage. Bestellungen bitte direkt an Deutscher Pressevertrieb, Wendenstraße 27–29, 2000 Hamburg 1. Bitte zahlen Sie erst nach Erhalt der Rechnung. Lesezirkel dürfen Brigitte nur mit vorherigem, jederzeit widerruflichem Einverständnis des Verlages führen. Druck: Gruner + Jahr AG & CO, Itzehoe.
Auslandspreise: Belgien: bfr 48,–; Dänemark: dkr 9,50; England: £ 0,95; Finnland: fmk 8,–; Frankreich: ffr 8,–; Griechenland: Dr. 75,–; Italien: Lire 1400,–; Jugoslawien: Din 40,–; Luxemburg: lfr 45,–; Norwegen: nkr 10,–; Niederlande: hfl 3,–; Portugal: Esc 85,–; Österreich: S 20,–; Schweden: skr 9,75; Schweiz: sfr 3,–; Spanien: Ptas 125,–; Kanar. Inseln: Ptas 145,–; außerdem gibt es Brigitte in Polen und in der Tschechoslowakei. Quittung für den Versicherungsbeitrag Nr. 6 vom 7. März 1979 bis zum 20. März 1979. Tarif U: 0,35 DM; ZF: 0,50 DM; ZU: 0,85 DM; ZU I: 1,10 DM; ZU II: 1,40 DM. Ansprüche auf Versicherung können nur solche Personen geltend machen, die sie durch einen Versicherungsschein nachweisen können. Der Versicherungsschein gibt Auskunft über den Umfang der Versicherung. Württembergischer Versicherungsverein. Verlagsbüro der Brigitte: Alsterufer 10, 2000 Hamburg 36, Tel. 4 11 81; Kurfürstenstraße 72–74, 1000 Berlin 30, Tel. 2 69 51, Fernschreiber: 01-83 867; Heinrichstraße 24, 4000 Düsseldorf, Telefon 63 10 51 59, Fernschreiber: 08-587 118; Friedrichstraße 59, 6000 Frankfurt (Main), Tel. 72 04 36; Fernschreiber: 04-11 252; Raschplatz 5, 3000 Hannover 1, Postfach 23 69, Tel. 31 40 71/74, Fernschreiber: 09-22 842; Maria-Theresia-Straße 11, 8000 München 80, Tel. 47 20 35/38 u. 47 20 04/06, Fernschreiber: 05-24 601; Rotebühlplatz 8, 7000 Stuttgart 1, Tel. 22 11 56, Fernschreiber: 07-22 216. Die Anzeigenvertretung für Frankreich: Edmond Jacquemont, 17, Avenue Matignon, Time-Life-Building, F-75008 Paris, Frankreich, Tel. (0 03 31) 3 59 59 26 und 3 59 32 26, Fernschreiber: 29 109. Belgien und Luxemburg: Ursel Schuback, Rue de Florence 51, 1050 Bruxelles, Tel. (0 03 22) 5 37 40 29. Großbritannien: The International Graphic Press Ltd., Barbara Scott, London W. C. 2 Danes Inn House, 263/265 Strand, Tel. London Holborn 80 88 und 45 34, Fernschreiber: 0051-23 658. Niederlande: Mevrouw G. van de Haar, Frankenslag 333, Den Haag, Tel. (0 70) 55 56 98. USA: GRUNER + JAHR International, Att. Mr. Meyer-Oertel, 5th Floor, 60 E. 56th Street, New York N. Y. 10022, Tel. 212 7 53 61 90, Fernschreiber: 223 245. Schweiz: Peter Zimmermann, Germaniastraße 47, 8006 Zürich, Tel. (01) 28 36 74, Fernschreiber: 58 844, Skandinavien: Hans E. Schmidt-Clausen, Gruner + Jahr AG & Co, Alsterufer 1, 2000 Hamburg 36, Tel. 41 18 29 48, Fernschreiber: 02 12376. Österreich: Hans Vokurka, Parkring 12, A-1010 Wien 1, Tel. (02 22) 52 56 47. Italien: Dr. Giuliano Blei, Piazza del Liberty 8, Mailand, Tel. 79 90 58. Japan: Hiroshi Iwai, Media House, R 212 Azabu Heights, 1-5-10 Roppongi, Minato – Ku, Tokio 106, Tel. 5 85 95 71, Fernschreiber: 28 208. Kanada: Colin H. MacCulloch, International Advertising Consultants Ltd., 915 Carlton Tower, 2 Carlton Street, Toronto, Canada M5B 1J3, Tel. (4 16) 3 64 22 69.

Jetzt hat Ihr Friseur eine Coloration, die Ihr gefärbtes Haar von Mal zu Mal wieder natürlich schön werden lässt. MAJIREL von L'ORÉAL.

Mit MAJIREL ist es L'ORÉAL gelungen, die unvergleichliche Schönheit einer perfekten Coloration mit der Langzeitwirkung einer Haarkur zu kombinieren: Schon nach der ersten MAJIREL-Coloration fühlt sich Ihr Haar kräftig, geschmeidig und natürlich an.

Und je öfter Sie Ihr Haar colorieren lassen, umso strahlender sind die Reflexe! Es leuchtet wie von Innen heraus. Die Farbbrillanz kann sich selbst noch nach vielen Haarwäschen sehen lassen.

Lassen auch Sie Ihr Haar verschönern: Mit MAJIREL. Denn MAJIREL ist die Perfektion der Coloration. Vielleicht sollten Sie bei Ihrem nächsten Besuch einfach mal mit Ihrem Friseur darüber reden.

MAJIREL ist die Perfektion der Coloration.
Nur in der Hand Ihres Friseurs.

Majirel
L'ORÉAL

Jutta (43): „Ich habe die Chance, ein neues Leben anzufangen. Aber ich weiß nicht, was ich will!"

Die 43jährige Jutta befindet sich an einem Wendepunkt ihres Lebens. „Ich brauche Hilfe", schrieb sie, „denn ich irre in mir selbst umher und habe Sorge, etwas falsch zu machen." Jutta ist seit sieben Jahren Witwe und hat zwei fast erwachsene Kinder. Sie möchte ihr Leben ganz neu gestalten, aber ihr Problem ist, daß sie sich nicht zwischen den verschiedenen Möglichkeiten entscheiden kann.

Jutta: Ich habe niemand, mit dem ich mein Problem mal in aller Ruhe und Gründlichkeit besprechen kann.

Dr. Tackmann: Sie möchten sich über Sinn und Richtung Ihres zukünftigen Lebens klarwerden?

Jutta: Ja, ich bin mitten in einer vielleicht alterstypischen Krise, habe ein Fazit gezogen und auch schon einige Entschlüsse gefaßt. Ich will beispielsweise das große Haus, in dem wir wohnen, verkaufen. Auch der große, teure Wagen wird verkauft. Außerdem habe ich bei meiner Firma gekündigt.

Dr. Tackmann: Sie wollen beruflich und privat ein neues Leben anfangen.

Jutta: Ja. Ein Leben habe ich praktisch gelebt – als Ehefrau, als Hausfrau und als Mutter. Jetzt stehe ich vor der Chance, noch einmal etwas Neues zu machen. Ich habe etwas geerbt und könnte bei bescheidener Lebensweise mit Kurzjobs auskommen.

Dr. Tackmann: Sie möchten nicht mehr voll berufstätig sein.

Jutta: Ich habe den Beruf immer als Zwang empfunden und habe einen starken Freiheitsdrang. Es ist nicht so, daß ich gar nicht arbeiten will, aber ich möchte nicht länger etwas tun, was ich tun muß, sondern das, was ich möchte.

Dr. Tackmann: Beneidenswert!

Jutta: Ja, ich empfinde meine Lage auch als beneidenswert, aber jetzt erlebe ich die Qual der Wahl. Ich möchte nun aus

Das Gespräch führt die Psychologin Dr. Gerda Tackmann

meinem Leben noch etwas Positives, Ungewöhnliches machen. Aber ich weiß nicht, wie und wo ich damit anfangen soll. Was mich erdrückt, ist die Vielfalt der Möglichkeiten. Mir fehlt der Mut, mich für etwas zu entscheiden.

Dr. Tackmann: Sie deuteten an, daß Sie in Ihrem bisherigen Leben manches haben tun müssen, was Sie als Zwang empfunden haben.

Jutta: Seit meiner Jugend habe ich eine Abneigung gegen jede Zwangstätigkeit. Ich war vor meiner Ehe berufstätig, habe auch gut verdient. Aber es war mein Wunsch zu heiraten, um dem Berufszwang zu entgehen. Obwohl meine Ehe erst in den letzten Jahren vor dem Tod meines Mannes harmonisch war, war ich mit Leib und Seele Hausfrau. Nach dem Tod meines Mannes mußte ich ins Berufsleben zurück. Obwohl ich erfolgreich war, gab der Beruf mir keine Befriedigung. Ich habe mehrere ausgeübt, habe es aber nie lange in einem Job ausgehalten. Ich will mich aber nicht zu sehr engagieren, ich möchte ich selber bleiben.

Dr. Tackmann: Glauben Sie, daß man etwas Ungewöhnliches leisten kann, ohne sich zu engagieren?

Jutta: Ich suche etwas, wo ich mich gern, wo ich mich freiwillig engagiere.

Dr. Tackmann: Ich gewinne den Eindruck, daß Sie ziemlich genau wissen, was Sie nicht wollen, aber nicht wissen, was Sie wollen.

Jutta: Das stimmt. Ich habe beispielsweise meinen Eltern klargemacht, daß sie nicht mehr bei mir wohnen können, weil ich das Haus verkaufen will. Meine Eltern sind ziemlich anspruchsvoll, mein Vater bekommt nur eine kleine Rente. Ich habe lange mit mir gerungen, ob ich es meinen Eltern zumuten darf, in eine kleine, bescheidenere Wohnung umzuziehen, ob ich nicht verpflichtet bin, ihnen zuliebe das große Haus zu behalten.

Dr. Tackmann: Wie haben Ihre Eltern auf Ihren Entschluß reagiert?

Jutta: Meine Mutter zeigte Verständnis für mich. Vor meinem Vater hatte ich Angst. Erst mit Dreißig fing ich an, mich von meinen Eltern zu lösen, ich fühlte mich ihnen gegenüber verpflichtet. Als äußeres Zeichen meiner Verselbständigung habe ich mir jetzt eine andere Frisur zugelegt, habe mir die Haare kürzer schneiden lassen, was mein Vater nicht mag.

Dr. Tackmann: Sie haben sich sehr lange nach Ihren Eltern gerichtet. Jetzt fangen Sie an, sich nach sich selber zu richten.

Jutta: Ja, ich will jetzt das tun, was ich will, aber ich weiß nicht, was ich will.

Dr. Tackmann: Sie schrieben in Ihrem Brief von mehreren Möglichkeiten, von „herrlichen Zukunftsplänen".

Jutta: Es sind meine diversen Neigungen und der Wunsch, aus dieser riesigen Chance etwas Besonderes zu machen, vielleicht auch etwas für andere Menschen Positives. Aber dem steht mein Freiheitsdrang entgegen. Manchmal möchte ich etwas tun für alte Leute, oder ich möchte Menschen in der Sterbezeit beistehen, so wie ich es mir selbst für mein Alter wünsche. Aber ich glaube, daß ich dafür noch nicht reif bin. Mein größter Wunsch wäre, wie ein Nomade in einem Wohnwagen zu leben, aber das kann ich wegen der Kinder nicht.

Dr. Tackmann: Sie möchten ungebunden sein.

Jutta: Ja und auch wieder nein. Ich habe Pläne, aber ich habe Angst, mich für eine Sache fest zu entscheiden, weil ich in zehn Jahren nicht sagen möchte: „Mensch, du hast Chancen gehabt und sie verpaßt." Ich würde auch gern einen Laden aufmachen, vielleicht ein Antiquitätengeschäft, oder ▶

©Copyright Enny 1979

ENNY.
DIE TASCHE.
DAS BEKENNTNIS.

Sie sind aktiv, gleich, wo Sie sind.
Sie denken praktisch, was immer Sie auch tun.
Sie umgeben sich mit dem, was Ihnen gefällt.
ENNY paßt zu Ihnen.
ENNY ist genauso praktisch, wie Sie aktiv sind.
ENNY ist genauso schön, wie Sie es wollen.
ENNY ist groß und klein- wie Sie sie haben wollen.
Und, weil ENNY so ist, wird sie an Ihrem Leben aktiv teilhaben.
Mit ihren vielen Taschen, Fächern und Klappen organisiert ENNY für Sie alles, was Sie unterwegs brauchen oder auch nicht.
ENNY ist aus bestem, weichstem Leder, mit Sorgfalt gearbeitet.
Nur wir in Italien kennen das Geheimnis.
Erleben Sie es.
Sie finden ENNY nur in den Fachgeschäften.

Enny

FLORENZ - PARIS - LONDON -
DÜSSELDORF: IET GMBH
FASHION HOUSE
DANZIGER STRASSE 101
4000 DÜSSELDORF 30
TEL. 0211/451033-34

VERLANGEN SIE
BEZUGSQUELLENNACHWEIS

Gut, daß sie leicht ist...

...noch besser ihr voller Geschmack.

SL-Aromaverstärkung

SL

Voller Geschmack durch SL-Aromaverstärkung mit natürlichen Tabak-Aromastoffen.

Zeitgemäß leicht:

Nikotin	Kondensat
0,3mg	6mg

Durchschnittswerte nach DIN

„Ich will meine Zeit nicht verplempern"

vielleicht noch einmal etwas ganz Neues lernen, ein Studium anfangen.

Dr. Tackmann: Wenn Sie sich für eine Sache, für eine Aufgabe entscheiden, verpassen Sie allerdings andere Sachen, andere Aufgaben. Es gibt fast immer mehrere Möglichkeiten, aber man kann sich nur für eine entscheiden. Wichtig ist, daß man das, wofür man sich entschieden hat, ganz macht, sonst bleibt man unzufrieden und zerrissen.

Jutta: Das ist wahr, aber welche Möglichkeit ist die richtige?

Dr. Tackmann: Sie haben kein starkes Hauptinteresse, keine starke Neigung?

Jutta: Ich habe viele Neigungen und Interessen, aber keine tiefgehenden. Ich interessiere mich für Kunst und Kultur, habe aber auch soziale und politische Interessen.

Dr. Tackmann: Daß wir uns entscheiden müssen, ist wohl eine Grundbedingung unserer menschlichen Existenz. Jede Entscheidung ist ein Risiko. Ob sie richtig ist, das weiß man so hundertprozentig oft nicht. Auch für mich wären andere Berufe in Frage gekommen.

Jutta: Es ist gut, daß Sie das sagen. Ich muß mich wohl für eine Sache, für eine Möglichkeit, für eine Aufgabe entscheiden.

Dr. Tackmann: Sie können ausprobieren, aber nicht ewig. Wenn Sie alles anfangen, aber nie etwas länger aushalten, haben Sie schließlich gar nichts, was Ihrem Leben Sinn und Befriedigung gibt. Sie suchen Ihr Eigenes, das, was Sie eigentlich wollen. Aber ist es nicht so, daß wir uns für eine Sache entscheiden und sie zu unserer eigenen machen müssen? Daß wir uns erst tiefergehend mit einer Sache beschäftigen müssen, damit wir ein tiefergehendes Interesse entwickeln?

Jutta: Ich weiß, daß meine Situation eine große Gefahr birgt, nämlich die, daß ich in der Unentschiedenheit bleibe und ins Trödeln gerate, daß ich meine Zeit verplempere.

Dr. Tackmann: Das ist sehr richtig, Sie könnten ein Leben des Müßiggangs führen, mal dies, mal jenes machen, je nach Lust und Laune.

Jutta: Das will ich nicht. Solch ein Leben wäre unbefriedigend für mich. Andererseits wage ich aber auch nicht, auf längere Zeit zu planen.

Dr. Tackmann: Sie möchten sich nicht festlegen.

Jutta: Mein ganzes Leben habe ich mich angepaßt, das will ich nicht mehr. Ich werde nicht mehr heiraten. Ich will nicht mehr in den Hausfrauentrott zurückkehren, obwohl ich gern Hausfrau war. Ich habe in der Ehe auf viel Eigenes verzichtet, das will ich nicht mehr.

Dr. Tackmann: Sie haben sich also überwiegend nach anderen gerichtet, haben mehr oder weniger so gelebt, wie andere — Ihre Eltern, Ihr Mann — es von Ihnen erwarteten.

Jutta: Ja, darüber bin ich mir heute klar.

Dr. Tackmann: Sie sagten eben, daß Sie in der Ehe auf viel Eigenes verzichtet haben. Aber was ist denn dieses Eigene? Auf welche eigenen Bedürfnisse haben Sie verzichtet?

Jutta: Ich glaube, mein Problem ist, daß ich mich zu sehr angepaßt habe und deshalb meine wirklichen Bedürfnisse erst kennenlernen muß.

Dr. Tackmann: Sie wehren sich gegen den Zwang, aber wofür sind Sie?

Jutta: Ich bin für die Freiheit, die Unabhängigkeit.

Dr. Tackmann: Sie möchten frei sein, aber Sie wissen nicht, wofür.

Jutta: Ja, ich weiß wohl zu wenig über mich selbst.

Dr. Tackmann: Ich bin nicht ganz sicher, aber ich vermute, daß die Ursachen Ihres Problems in der Kindheit, in der Erziehung zu suchen sind. Es machte mich stutzig, als Sie vorhin sagten, Sie hätten sich eine neue Frisur zugelegt, die Ihrem Vater nicht gefällt. Jetzt erst wagen Sie den offenen Protest gegen den Zwang, den er auf Sie ausgeübt hat.

Jutta: Ja, ich habe immer Angst vor ihm gehabt, aber das ist jetzt vorbei.

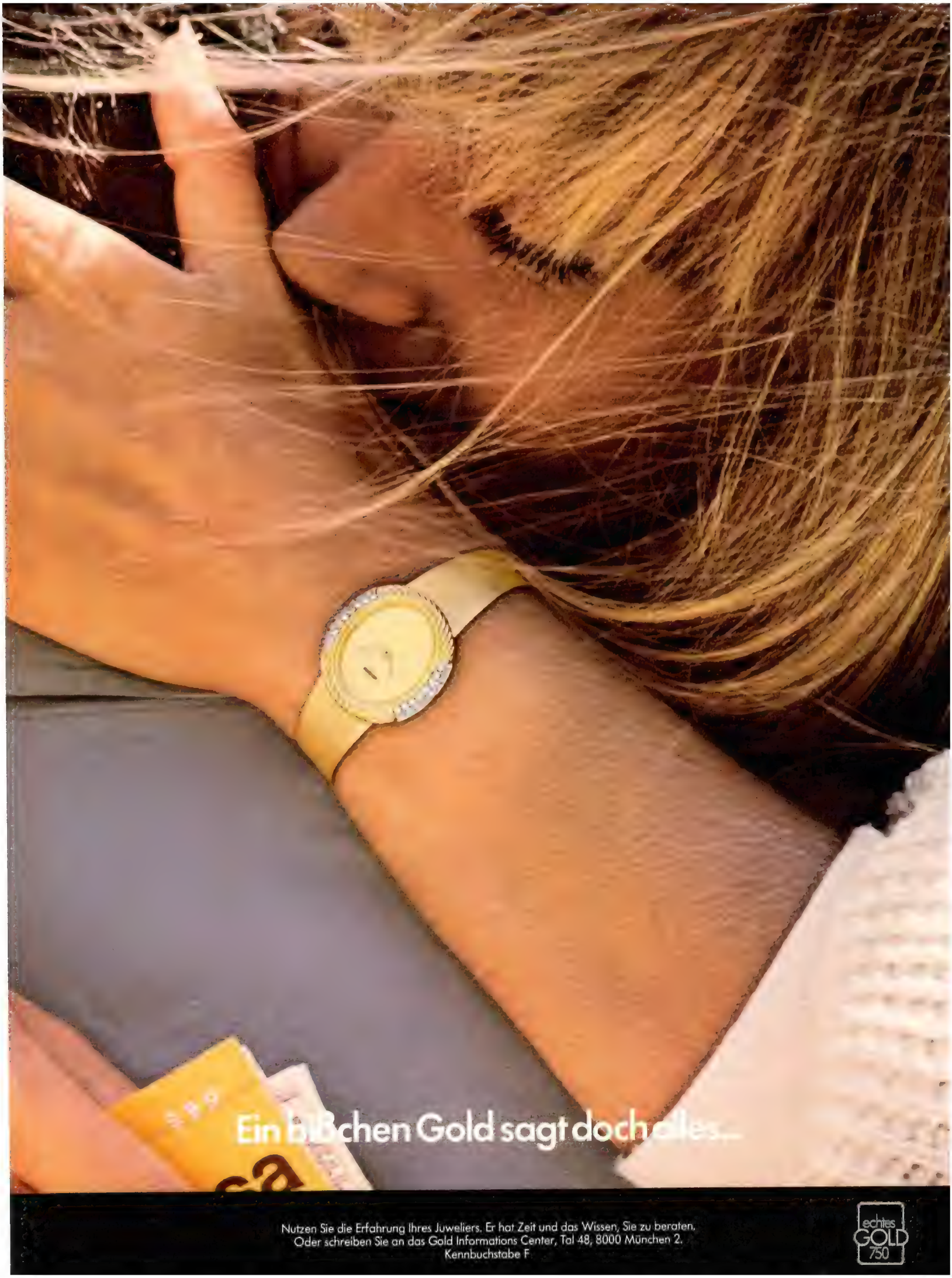
Dr. Tackmann: Angst macht unfrei. Wenn ein Kind Angst vor den Eltern hat, richtet es sich nach ihren Wünschen. Es unterdrückt seine eigenen Wünsche oder lernt sie gar nicht erst kennen. Es wagt nicht, eigene Pläne und Ziele zu entwickeln. Es verspürt zwar einen dumpfen Freiheitsdrang, aber seine Wünsche, Ziele, Bedürfnisse bleiben verschwommen.

Jutta: Ja, da liegt wohl der Hase im Pfeffer. Erst jetzt fange ich an, über meine wahren Bedürfnisse, über meine wahre Bestimmung nachzudenken. Gefunden habe ich sie noch nicht. Es wird mir jetzt aber klar, daß es doch einen starken Wunsch, ein starkes Interesse gibt, etwas, das ich schon als Kind wollte. Erstens liebe ich Tiere, und zweitens wollte ich immer ein eigenes Haus haben. Vielleicht werde ich ein Haus erwerben, Tiere halten und Gäste aufnehmen. In einer ländlichen Gegend müßte es sein. Ich bin mir auch darüber klargeworden, daß ich mich für eine Sache entscheiden muß. Der Gedanke, daß es immer mehrere Möglichkeiten gibt, daß man sich aber doch für eine entscheiden, daß man eine zu seiner eigenen Sache machen muß, leuchtet mir ein.

*

Jutta befindet sich äußerlich und innerlich an einem Wendepunkt ihres Lebens. Ihr Wunsch, sich von Zwängen zu befreien, in Zukunft ein freieres Leben zu führen, hat mehrere Gründe. Sie hat ihren Partner verloren und empfindet das Alleinleben heute — anders als viele Frauen in ihrer Situation — als einen Zuwachs an Freiheit und Unabhängigkeit. Der Verkauf des Hauses und eine Erbschaft geben ihr finanzielle Unabhängigkeit. Und schließlich ist Jutta ihren Eltern gegenüber, insbesondere ihrem Vater, freier geworden. Aber nun weiß sie nicht, was sie mit dieser Freiheit anfangen soll. Sie spürt einen ungestümen und ungezielten Freiheitsdrang. Den Freiheitsdrang von jungen Menschen. Jutta hat einen großen Nachholbedarf. 40 Jahre lang hat sie ein angepaßtes Leben geführt, sie muß ihr Eigenleben, ihr Eigenes erst finden. Sie hat Engagement und Verantwortung bisher vorwiegend als Zwang empfunden, nicht als Freiheit. Das ist der Punkt, an dem Jutta ansetzen sollte. Je mehr sie zu sich selbst findet, ihre eigenen Bedürfnisse entdeckt, um so mehr wird sie zu ihrer eigenen inneren Freiheit finden und Verantwortung nicht als Zwang empfinden.

Im nächsten Heft sprechen Irmgard (27) und Bernd (28) über ihre sexuellen Probleme. Irmgard mag mit Bernd nicht schlafen, obwohl sie sich sonst gut mit ihm versteht.



Nutzen Sie die Erfahrung Ihres Juweliers. Er hat Zeit und das Wissen, Sie zu beraten.
Oder schreiben Sie an das Gold Informations Center, Tal 48, 8000 München 2.
Kennbuchstabe F

echtes GOLD 750

PARTNERSCHAFT

Zwei Eulen ziehen zusammen

Frage: Ich (25) hatte, soweit ich zurückdenken kann, morgens Schwierigkeiten aufzustehen. Demnächst werde ich mit meinem Freund zusammenziehen, und ihm geht es genau wie mir. Wenn zwei Personen morgens in der Wohnung herumlaufen, um noch die Kurve zu kriegen, dann fängt schon der Ärger an. Wegen dieser Minuten morgens verleiden wir uns die Stimmung. Hinterher im Büro ist alles wieder in Ordnung. Ich bin arbeitsam und korrekt, wie mir von Kollegen immer gesagt wird. Ich komme auch nie zu spät. Neulich las ich, daß es verschiedene Schlaftypen gibt, und zwar „Eulen" und „Lerchen". Wir sind so richtige „Eulen"! Was machen wir falsch? Was müssen wir ändern?

Antwort: Eulen in Lerchen zu verwandeln, ist nicht möglich. Sie kennen Ihren Typ, machen Sie das Beste daraus! Ärgern Sie sich also nicht täglich, daß Sie so sind, wie Sie sind, sondern stellen Sie sich künftig darauf ein. Lassen Sie zum Beispiel den Wekker eine Viertelstunde eher klingeln, damit Sie genügend Zeit für „...nur noch fünf Minuten" haben. Und planen Sie mit Ihrem Freund gemeinsam das Morgenprogramm so, daß Sie sich möglichst wenig in die Quere kommen und mit Ihrer Muffeligkeit aneinandergeraten. Wenn es Ihnen trotz aller Bemühungen nicht gelingt, mit Ihren Anlaufschwierigkeiten zurechtzukommen, stekken dahinter vielleicht unbewußte Widerstände: etwa gegen die Pflichten, die auf Sie warten. Fordern Sie von sich zuviel Fleiß und Korrektheit, mehr als Ihnen entspricht oder als Ihre Kollegen aufbringen? Je mehr Lust Sie zu Ihrer Arbeit haben, desto leichter werden Sie sich dazu aufraffen. Vielleicht könnten Sie Ihre Startbereitschaft steigern, wenn Sie Ihre Arbeitsbedingungen verändern.

Ich bin älter als er

Frage: Eine Tatsache bedrückt mich: Ich (45) bin älter als mein Freund (42). Nach sehr glücklicher Ehe mit einem zehn Jahre älteren Mann, die durch seinen Tod endete, lernte ich nur jüngere Männer kennen. Es waren Flirts, die mein Selbstbewußtsein stärkten. Nun ist aus einem Flirt eine tiefe, herzliche Liebe geworden. Wir wollen zusammenbleiben, aber kann das gutgehen? Ich fühle mich jung und unternehmungslustig und muß ihn ständig mitreißen.

Antwort: Zehn Jahre Altersunterschied waren kein Problem für Sie, nun machen Sie sich Sorgen über drei. Was Vorurteile doch bewirken können! Höchstens, wenn Sie sich davon beeindrucken lassen, kann Ihnen der Altersunterschied Schwierigkeiten machen – weil Sie dann nämlich nicht unbefangen miteinander umgehen und gegenüber anderen auftreten. Im übrigen achten Sie lieber auf den Temperaments- als auf den Altersunterschied. Jetzt, am Anfang Ihrer Beziehung, sieht Ihr Freund in Ihrer größeren Aktivität und Unternehmungslust nur den Ansporn und die Ergänzung. Auf die Dauer fühlt sich jemand, der ständig nur „mitgerissen werden muß", aber leicht bevormundet und eingeengt. Passen Sie auf, und bremsen Sie sich notfalls mal etwas, um auch ihn zum Zuge kommen zu lassen.

Die Kopfschmerz-Tablette, die Sie individuell dosieren können.

Thomapyrin N mit der Halbierungs-Rille.

Wenn Sie schon einmal überlegt haben,
ob Sie eine Kopfschmerz-Tablette oder aber
zwei nehmen sollten, dann wären
1½ Tabletten die goldene Mitte.
Weil Thomapyrin N eine praktische
Halbierungs-Rille hat, können Sie bei Bedarf
auch individueller dosieren.
Das ist oft ein Vorteil.
Bei Kopfschmerzen, bei Erkältung hilft Ihnen
Thomapyrin N.
Denn Thomapyrin N wirkt rasch und
ist gut verträglich.

**Thomapyrin N
macht schmerzfrei und frisch.**

Auch in der Schweiz erhältlich.

Thomapyrin N hilft bei Kopf- und Zahnschmerzen, Monatsbeschwerden, Kater, Erkältung und Grippe. Nicht anwenden in den letzten 4 Wochen der Schwangerschaft, bei bestehender Überempfindlichkeit gegen Salicylate, bei Störungen der Blutgerinnung, bei schweren Leber- oder Nierenfunktionsstörungen. Bei einem Magen- oder Darmgeschwür bitte den Arzt fragen. Salicylathaltige Präparate können geringfügige, im allgemeinen harmlose Magen- und Darmblutungen hervorrufen. Von Thomapyrin N sind diese bisher nicht bekannt. Schmerzmittel sollen in höheren Dosen oder über längere Zeit nicht ohne ärztlichen Rat eingenommen werden.
Thomae Biberach · Riss

Manche Amerikanerin trocknet sich mit Cognac ab. Probieren Sie das doch auch einmal.

Oder mit Zobel. Vielleicht auch mit Rubin, oder Bernstein. Die herrlich flauschigen NOBILITY Badetücher von Fieldcrest gibt es in 17 Farbnuancen. Und sie sind so luxuriös und weich und so verschwenderisch groß, daß sie mühelos Ihren ganzen Körper umhüllen. NOBILITY Badetücher von Fieldcrest. Weil jede Frau weiß, daß Baden ein bißchen mehr ist als einfach nur sauber werden.

NOBILITY von Fieldcrest®

Mehr als ein Badetuch - ein Erlebnis.....

Fieldcrest Mills Int'l., Inc
Stauffacherstr. 101,
8004 Zürich

Hier können Sie die NOBILITY Badetücher kaufen:

Eitel Bek, Münsterplatz, Ulm

C. F. Braun, Sporerstraße, Stuttgart

Cavallo, Lange Straße, Bamberg

Darmstädter Bettenhaus, Ernst-Ludwig-Straße, Darmstadt

Gätschenberger, Hauptstraße, Heidelberg

F. H. Harms, Am Wall, Bremen

Heinsius + Sander, Gegenüber dem Rathaus, Kassel

C. Kausch, Kaiser-Joseph-Straße, Freiburg

D. A. Klein, Kettwiger Straße, Essen

Krempel + Klink, Nürnberger Straße, Hanau

Kröll + Nill, Annastraße, Augsburg

Max Kühl, Kurfürstendamm, Berlin

Max Kühl, Breite Straße, Köln

Carl Langerfeldt, Sack-/Packhofstraße, Braunschweig

I. G. von der Linde, Osterstr., Hannover

Ferdinand Meislahn, Holsten Straße, Kiel

J. L. Möhring, Neuer Wall, Hamburg

Eugen Palm, Am Fleinertor, Heilbronn

W. Reichel, Prinzipalmarkt, Münster

C. O. Reuter, Seltersweg, Gießen

C. O. Reuter, Mainz u. Rüsselsheim

Bettenhaus Roll, An den Planken, Mannheim

Rosner & Seidl, Dienerstraße, München

Carl Schlier, Würzburg, Bad Neustadt, Kitzingen

Stössel, Martin-Luther-Platz, Ansbach.

Gleichberechtigung

Wir sammeln hier Beobachtungen zum Thema Gleichberechtigung. Schreiben Sie uns auch?

Hauptsache schön?

Voraussetzungen für die Einstellung einer Stewardeß oder eines Stewards bei der Lufthansa sind unter anderem Körpergröße und Gewicht. Da steht nun bei Damen: „Über 160 cm. Körpergröße in cm minus der Zahl 110 ergibt das erwünschte Körpergewicht." Bei Herren: „Über 168 cm. Das Körpergewicht muß in einem angemessenen Verhältnis zur Größe stehen." Kommt es bei Herren auf ein paar Pfund mehr oder weniger etwa nicht so an?

Susanne Sanders, Bremen

„Warum meine Frau gepflegte und gesunde Füße hat", ist eine Anzeige der Firma Saltrat überschrieben. Was mag denn mit der Ärmsten los sein? Ob sie nicht schreiben kann? Ob sie aus schlimmeren Gründen einen Vormund braucht, der Bulletins über ihren Gesundheitszustand herausgibt?

Marga Gleitze, Hannover

Während der Landtagswahl in Bayern schickte der CSU-Kandidat Dr. Frank eine an den Ehemann adressierte politische Wahlschrift. Ein Blatt für die „Dame des Hauses" lag bei. Darauf stand: „Sicher haben Sie die bunte Druckschrift, die ich an den Herrn des Hauses sandte, gelesen ..." Ansonsten enthielt das Blatt Kochrezepte.

Gritli Eckardt-Gschosmann, München

Väter und Söhne

Vater Koch hat bei der Nordstern Versicherung schon eine Berufsausbildungsversicherung für den gerade 28 Tage alten Sohn Jens abgeschlossen — aber auch eine Aussteuerversicherung für die vierjährige Tochter Evchen. „Denn Gleichberechtigung muß sein", steht am Ende der Nordstern-Anzeige.

Heidrun Bloch, Berlin

Über einer Geburtsanzeige in der „Offenbacher Post" stand: „Mädchen weinen immer." Und darunter: „An unseren Kindern ist das Schöne, es sind alles, alles Söhne." Man will ja den stolzen Eltern nicht zu nahetreten. Aber das haben meine weiblichen und männlichen Arbeitskollegen gleichermaßen als Rückfall ins Mittelalter empfunden.

Helga Dinkelberg, Heusenstamm

(Eine ganze Reihe Leserinnen und Leser, die uns diese Anzeige schickten, fanden das auch. Und wir auch!)

Ich koche für dich

Anläßlich unserer Heirat vor drei Monaten bekam ich von einem örtlichen Geldinstitut ein Kochbuch mit dem animierenden Titel „Ich koche für dich". Mein Mann bekam vom selben Absender das gesamte Angebot an Krediten für den „jungen Haushalt". Vielleicht stimmt etwas bei uns nicht, denn während ich für die Verwaltung unseres Geldes geeigneter bin, schmekken uns die Gerichte meines Mannes wesentlich besser als meine.

Ingrid Arendt-Anffarth, Zeven

In der „Bunten" ging es um die Frage: „Wie helfe ich meinem arbeitslosen Mann?" Da stand: „Der Arbeitslose spürt immer mehr, daß er nicht mehr er selbst ist — der Mann auf dem Sockel, zu dem Frau und Kinder aufblicken." Ob das für unser Jahrhundert gemeint ist? Weiter: „Wenn sie im Gegensatz zu ihm das Glück hat, unterzukommen (Arbeit zu finden), darf sie auf keinen Fall herauskehren, daß sie jetzt die Brötchen verdient." Also kommt der Sockel für sie auf keinen Fall in Frage?

Isabelle Schwenzer-Seibold, Stuttgart

Das finden wir nicht komisch!

„Ist vielleicht noch ein Plätzchen frei, Chef? Ich möchte auch mehr Lohn!"

Aus Neue Revue. Eingesandt von Maria Mey, Bonn

AvantGard. Die spring für Fön-Fri

lebendige Entdeckung suren.

Das schwingt und wellt und wippt und hält. Springlebendig. Tagelang.

Fön-Frisuren brauchen besondere Produkte. Jetzt gibt es AvantGard, speziell für Fön-Frisuren. AvantGard gibt Ihnen alles, was Fön-Frisuren springlebendig macht. Tagelang.

Fön-Shampoo: Das erste spezielle Fön-Shampoo, das schon beim Waschen spürbar mehr Fülle und Volumen gibt.

Fön-Balsam: Diese Spezial-Spülung für Fön-Frisuren schützt vor strapazierender Fön-Hitze. Das Haar läßt sich leicht durchkämmen und bekommt mehr Fülle und Glanz.

Fön-Lotion: Die extrem leichte Fön-Lotion mit der fein dosierenden Sprüh-Pumpe hält das Haar lange locker in Form.

Fön-Haarspray: Dieses fein zu dosierende Pump-Spray ist unübertroffen leicht, belastet die Fön-Frisur nicht und hält sie lange locker in Form.

AvantGard von Gard. Alles, was Fön-Frisuren brauchen.

Du darfst hier alles sagen

Eine neue Art von Selbsthilfegruppen findet immer mehr Anhänger. Darin treffen sich Menschen mit seelischen Schwierigkeiten. Carmen Thomas hat zwei dieser Gruppen in Köln und Düsseldorf für Brigitte besucht.

Foto: Brigitte Hellgoth

Treffen der Kölner EA-Gruppe im Evangelischen Gemeindehaus in Ehrenfeld. Zum Abschied geben sich die Teilnehmer die Hände.

Es ist Dienstag kurz vor halb acht in Düsseldorf. Ich stoppe mein Auto neben einer eleganten Dame im Ledermantel. „Wissen Sie, wo hier in der Florastraße das Evangelische Gemeindezentrum ist?" – „Ja", sagt sie, „ungefähr 500 Meter weiter auf der rechten Seite. Wollen Sie zu der EA-Gruppe?" Ich bin überrrascht. Ob ich so aussehe? Woher kennt sie das Treffen überhaupt? „Ich will auch dahin", sagt sie. „Aber ich gehe lieber noch ein Stückchen zu Fuß. Es ist heute ja mal schönes Wetter." Komisch, denke ich, was will diese Frau denn in der Gruppe? Sie sieht doch so selbstbewußt und selbstsicher aus.

EA – das bedeutet „Emotions Anonymous". Nach dem Vorbild der Anonymen Alkoholiker kommen in diesen Gruppen Menschen zusammen, die mit ihren seelischen Problemen und Konflikten allein nicht fertig werden.

Im Versammlungsraum sind schon etwa 15 Männer und Frauen aller Altersstufen. Einige in der Runde wirken zwar etwas scheu und ängstlich, aber sonst fällt nichts an ihnen auf. Alles Menschen wie du und ich. Viele begrüßen sich mit Umarmungen. Die Atmosphäre ist spontan und herzlich. Schließlich füllen dreißig Menschen den Raum. Jutta ist offenbar heute abend Gruppenleiterin. Sie zückt ein kleines Faltblatt und verliest ▶

Der Sony zur Lage der Nation

Meine sehr verehrten Damen und Herren,
die Lage war noch nie so komfortabel – zumindest was das Fernsehen mit dem Sony TV-511 s/w-Portable betrifft.

Seine optimalen Abmessungen (Bildschirmgröße 13 cm), seine 3 verschiedenen Möglichkeiten der Energieversorgung (Netz, 9 x 1,5 V Monozellen oder Autobatterien) und der große Tragegriff machen es Ihnen möglich, in praktisch jeder Situation das Fernsehprogramm zu verfolgen.

Zumal die integrierte Antenne für sauberen Empfang aller Programme sorgt. Und zwar sofort – was den Ton – und in wenigen Sekunden – was das Bild betrifft.

Der Clou des TV-511 ist allerdings sein einzigartiger Bildschirm. Mit seiner stufenlosen 90°-Schwenkbarkeit ermöglicht er höchsten Fernseh-Komfort auch im Liegen – der Fernseh-Lage der Nation.

SONY

Sony GmbH, Hugo-Eckener-Str. 20, 5000 Köln 30

Mit Pril gespült – da lacht der Glanz Dich an.

Pril spült Ihr Geschirr auch ohne abtrocknen strahlend sauber.
Denn Pril entspannt das Wasser, der Schnell-Trockner läßt es im Nu ablaufen –
und schon strahlt alles im schönsten Glanz.

Pril. Löst mühelos Fett – bringt strahlenden Glanz.

Keiner verurteilt den anderen

die Präambel der EA: „Die Emotions Anonymous sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die ihre ganze Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre emotionalen Probleme zu lösen...
Wir können in den Meetings alles sagen und haben die Gewißheit, daß das Gesagte unter uns bleibt. Wir respektieren die Anonymität eines jeden und stellen keine Fragen.
Wir urteilen und argumentieren nicht. Wir machen auch keine Vorschriften in persönlichen Dingen.
Jeder hat seine eigene Meinung und kann sie im Meeting mitteilen. ‚Experten' sind wir nur in Dingen unserer persönlichen Erfahrungen und darin, wie wir versuchen, nach dem Programm zu leben, wie das Programm auf uns wirkt und wie EA uns hilft..."

„Ich heiße Klaus, und ich bin machtlos"

Dann wandert Juttas Faltblättchen von Hand zu Hand, und reihum wird weiter vorgelesen: „Die zwölf Schritte der EA", „Die zwölf Traditionen der EA". Durch einiges, was ich da höre, gerät mein erster positiver Eindruck in Zweifel:
„Wir haben die Überzeugung gewonnen, daß nur eine Macht – größer als wir selbst – uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann." – „Wir haben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen die genaue Art unserer Verfehlung eingestanden." – „Durch Gebet und Besinnung haben wir versucht, unsere bewußte Verbindung zu Gott, wie wir ihn verstanden, zu verbessern..."
Braucht man hier Gottvertrauen, um Hilfe zu finden? Was hat denn Krankheit mit Verfehlung zu tun? Und wie verträgt sich das alles mit diesem Satz aus der Präambel: „Wir sind mit keiner Sekte, Konfession, politischen Partei oder Organisation verbunden."
Jutta schlägt vor, daß sich die einzelnen vorstellen. Viele sagen nichts außer ihrem Vornamen. Andere – ich habe den Eindruck, die Geübteren – fügen fast formelhaft hinzu: „Ich heiße X, und ich bin machtlos." Ich stutze wieder. Wie sollen Menschen, die sich machtlos fühlen und sich beständig auf ein höheres Wesen berufen, selbst die Kraft aufbringen, sich zu ändern?

Manche reichen sich die Hände

Manche erzählen, daß sie sich „durch EA heute viel besser gefühlt" haben und „viel selbstbewußter mit sich und der Umgebung umgehen können".
Wer etwas sagen will, hebt die Hand. Jutta erteilt das Wort. Es geht sehr diszipliniert zu. Jeder, der gesprochen hat, sagt „Danke schön". Auch die Frau, die ich nach dem Weg gefragt habe, meldet sich zu Wort. Sie berichtet – wie fast alle im Laufe des Abends –, wie unendlich schwer es ihr falle, in Gruppen zu sprechen: „Um das zu überwinden, fahre ich in verschiedene Städte und verbringe oft zwei oder drei Abende in der Woche bei EA-Gruppen. Ich habe gelernt, daß mir tatsächlich die Wärme und das Ernstnehmen in den einzelnen Gruppen hilft."
Aufmerksam hören alle zu, auch wenn jemand abzuschweifen scheint oder noch nicht den Mut findet, zum Kern der Sache zu kommen. Manche Gruppenmitglieder reichen sich beim Zuhören die Hände oder streicheln einander beruhigend. Mir schräg gegenüber sitzen ein älterer und ein jüngerer Mann. Bei der Vorstellung hat der jüngere gesagt, daß es ihm heute nicht sehr gut gehe. Der ältere hält fast während der ganzen Gruppensitzung seinen Arm um ihn geschlungen.

Die Erfahrung, daß man nicht allein ist...

Dorothee hebt die Hand und sagt: „Ich habe in dieser Gruppe schon an so vielen Abenden geschwiegen. Heute möchte ich mich nur einmal zu Wort melden. Danke." Weiter sagt sie nichts.
Eineinhalb Stunden geht das so. Ich glaube, wenn ich nicht bereits Erfahrungen in anderen Gruppen hätte sammeln können, wäre mir das alles doch sehr eigenartig vorgekommen. Aber so weiß ich, daß das Gesprächsprinzip von Emotions Anonymous funktioniert: Hier besteht die seltene Chance, daß jeder ungestraft und ungetadelt sagen kann, was er will. Ohne Nachfragen, ohne Drängen, ohne Kritik, Hohn oder Ironie. Die Gefahrlosigkeit dieser Situation, die Sicherheit, nicht verletzt zu werden, egal, was man sagt, das ist es. Und die Erfahrung, daß man nicht allein ist, daß andere die gleichen Nöte und Ängste haben.
Am folgenden Mittwoch bin ich in einer anderen EA-Gruppe, im Evangelischen Gemeindehaus in Köln-Ehrenfeld. Dort geht es weit weniger spirituell zu. Ernst leitet die Sitzung. Er sagt, wie ihm die Formel „Ich bin machtlos" verständlich geworden ist. „Das fand ich vorher immer komisch. Aber ein Freund hat mir erklärt, daß das heißt: Ich bin macht-

Wozu sind Selbsthilfegruppen gut?

Michael Lukas Moeller

Der Gießener Psychoanalytiker Professor Michael Lukas Moeller hat ein Buch über „Selbsthilfegruppen" geschrieben (Rowohlt). Darin geht er auch ausführlich auf die Emotions Anonymous-Gruppen ein.
Frage: Herr Professor Moeller, Sie sind für Selbsthilfegruppen. Warum?
Antwort: Weil das regelmäßige Gruppengespräch am stärksten helfen kann gegen die Verzerrung und Oberflächlichkeit menschlicher Beziehungen, die hauptverantwortlich sind für seelischen Konflikte und seelisch bedingte körperliche Leiden. Weil sie überall, von jedem, gegründet werden können. Und weil sie nichts kosten. Untersuchungen ergaben, daß die Therapieerfolge denen von professionell geleiteten Gruppen kaum nachstehen.
Frage: In den EA-Gruppen ist viel von einer höheren Macht, von Gott, die Rede. Was halten Sie davon?
Antwort: Ich bin keineswegs religionsfeindlich, aber ich glaube, daß eine unkritische Gottesvorstellung, die nicht angezweifelt werden darf, den Gruppenprozeß eher behindert. Denn das wichtigste, heilende Moment ist ja die Selbstbestimmung und das Gefühl, sich in der Gruppe selbst helfen zu lernen. Eine Art Beichtsituation mag es zwar erleichtern, Schuldgefühle auszusprechen. Für manchen schafft die Gottesvorstellung auch Geborgenheit und Vertrauen. Die Gefahr liegt aber darin, daß damit durch die Hintertür doch eine Art Führerfigur in die Gruppe kommt. Sie könnte die Gruppenmitglieder passiv machen und so die Chance verringern, daß hier Wechselbeziehungen unter Gleichen entstehen.

Die Angst ist nicht mehr so groß

los gegen meine Symptome. Ich muß lernen, sie anzunehmen. Nur so habe ich überhaupt eine Chance, sie abzubauen."

Christel meldet sich und erzählt von ihrer Angst, sich in größeren Räumen zurechtzufinden. Sie hat mit einer 10-qm-Wohnung angefangen. „Dann schaffte ich es, in eine 25-qm-Wohnung zu ziehen, und jetzt bin ich bei 50 qm. Allerdings traue ich mir noch keine Zwei-Zimmer-Wohnung zu."

Anita berichtet von ihrem Problem, sich selbst immer als Schlußlicht zu betrachten: „Immer habe ich meinen Mann und meine Kinder weit vorangestellt. Nie konnte ich mich selbst ernst nehmen. Aber ich habe schon Fortschritte gemacht."

Ihr Mann ist mit in der Gruppe. Nachher, als wir noch in der Kneipe zusammen sitzen, erzählt er, daß er zunächst mehr seiner Frau zuliebe mit in die EA-Gruppe gegangen sei: „Inzwischen ist mir klargeworden, wieviel Angst ich selbst habe. Eigentlich empfinde ich mich in meinem Job als Niete. Früher habe ich auf dem Bau gearbeitet. Jetzt bin ich bei einer Krankenkasse auf dem Büro. Ich habe Angst, nicht den intellektuellen Ansprüchen zu genügen."

Ernst erzählt über die schlimmen Zwangszustände, die er früher gehabt hat: „Nie habe ich etwas abgeben können. Zum Beispiel versuchte ich, Bücher und Wissen Kollegen und Freunden vorzuenthalten, damit nur ich informiert war. Einmal verbarg ich ein Buch unter meiner Jacke, weil ein Ausbildungskollege es nicht lesen sollte. Heute ist es für mich eine Bereicherung, etwas abgeben zu können. So verstehe ich auch meine Arbeit in der EA-Gruppe. An sich fühle ich mich

emotional so weit gebessert, daß ich glaube, ohne die Gruppe leben zu können. Aber es ist für mich ein so großer Gewinn, endlich mit anderen teilen und anderen weiterhelfen zu können."
Dieter, ein schick gekleideter junger Mann Ende 20, Sohn eines Maschinenbaufabrikanten, ist noch neu bei EA. Er hat das Programm bei einem Aufenthalt in der psychosomatischen Klinik von Bad Herrenalb kennengelernt, deren Chefarzt Dr. Walther Lechler seinen Patienten zu diesen Gruppen rät. Dieter: „Vor drei Monaten noch hätte ich mit dem EA-Programm gar nichts anfangen können. Es kam mir immer nur aufs Geld, auf die Äußerlichkeiten an, auf die ich getrimmt worden bin. Heute finde ich EA ganz großartig, und ich glaube, ohne solche Gruppen gar nicht mehr leben zu können."

Auskunft über EA

Vorbild von Emotions Anonymous sind die Anonymen Alkoholiker. Name und Idee stammen aus den USA. Dort gibt es schon viele weitere „Anonymous"-Gruppen, zum Beispiel „Narcotics Anonymous" (für Medikamentenabhängige), „Gamblers Anonymous" (für Spieler). Ein Ableger dieser Art, die „Overeaters Anonymous", abgekürzt OA, für Leute mit Eßproblemen, hat auch bei uns erste Erfolge. Siehe Interview auf Seite 90.
Es gibt zur Zeit rund 60 EA-Gruppen in der Bundesrepublik. Jeder kann eine solche Gruppe gründen. Sie sind nicht gemeinsam organisiert, aber sie stehen in Verbindung und haben auch überregionale Treffen. Informationen: EA-Kontaktstelle Deutschland, Eichstraße 45, 3000 Hannover 1, Tel. (05 11) 32 02 15.

Sommerreise nach Polen

Auf einer polnischen Hochzeitstafel steht Deftiges: Schinken und Bier.

Die vielen Seen, Tümpel, Kanäle und Wasserläufe machen Masuren zum Paradies für Störche.

Die Bürgerhäuser rund um den Allensteiner Markt sind detailgetreu renoviert worden.

Immer freundlich, trotz der harten Feldarbeit.

Grünes Meer Masuren

Eine Reise durch Masuren ist eine Fahrt von einem See durch den Wald zum nächsten See. Rund 2000 gibt es im Nordosten von Polen.

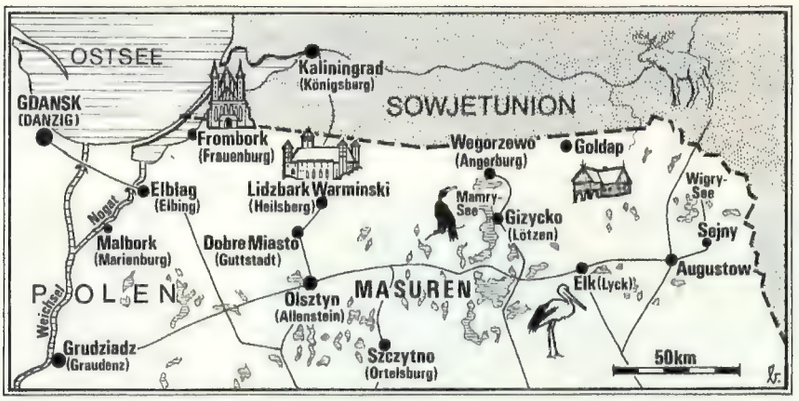
Wenige der alten Bauern sprechen deutsch.

Panjewagen sind auf dem Lande noch immer das gebräuchlichste Verkehrsmittel.

Fotos: Sperber (4), Groß (4), Uthoff (1)

Wälder, Seen, Dorfidyllen wie in Kindertagen – Masuren ist Urlaubsland nicht nur für „Heimweh-Touristen". Brigitte-Redakteurin Sabine Groß traf im Nordosten Polens auch junge Urlauber, die den Reiz der masurischen Seenplatte entdeckt haben.

In Wegorzewo mieteten wir uns ein Boot, ruderten durch stille Wasserstraßen, schmale Kanäle hinaus auf den Mamry-See zur Insel der Kormorane. Ganz tief schoben wir das kleine Boot ins Schilf hinein, saßen regungslos auf der Bank, schraken nur auf, wenn ein Hecht in der Stille durchs Wasser klatschte. Aber die Kormorane, scheue, schwarze Vögel, kamen nicht zurück zu ihrem kahlen Baum. Abends an der Hotelbar in Olsztyn (Allenstein) erzählte ich den anderen Gästen von meiner mißlungenen Expedition. „Wo war das, Wegorzewo, Mamry-See?" Es fiel ihnen schwer, sich die neuen Namen zu merken. „Ach so, Angerburg und Mauersee meinen Sie. Da haben wir als Kinder oft Kormorane gesehen." Es gibt sie noch heute. Es gibt auch noch Störche und Wildgänse, Rauchschwalben und wilde Schwäne. Auf dem Lande, in der Natur, hat sich Masuren wenig verändert. Die Städte, die ▶



Tore zur masurischen Seenplatte: Gizycko (Lötzen) und Olsztyn (Allenstein).
Karte: Wilhelm Bielert

Karten und Ortsschilder tragen nur polnische Namen

Menschen und die Sprache sind es, die die älteren Urlauber irritieren. Keine Autokarte, kein Schild verrät, daß die Straße nach Gizycko der richtige Weg nach Lötzen ist. Fragt man sich durch, kommt hilfloses Schulterzucken oft als einzige Antwort. Selten nur versteht jemand Deutsch.

Wer nach Masuren fährt, um Urlaub in einer wunderschönen, unverbauten Landschaft zu machen, jeden Tag einen anderen See, einen anderen Wald, eine andere Dorfidylle zu entdecken, für den ist dieses Land kein Problem. Er wird es mit all seinen Unzulänglichkeiten lieben. Aber die anderen, die hergekommen sind, um die Dörfer ihrer Kindheit wiederzusehen, sie finden sich schwer zurecht. Nicht nur geographisch. Deutschsprachige Taxifahrer, zum Beispiel in Allenstein, nutzen diese Lage aus. Sie verlangen für eine Tagestour rund 70 Mark statt wie üblich 50.

Aber mobil sein sollte man in diesem Land. Mit dem Taxi, dem teureren Leihwagen oder mit dem eigenen Auto. Ich habe niemanden getroffen, der nach Masuren fuhr, nur um sich eine Woche oder vierzehn Tage am Seeufer vorm Hotel zu sonnen. Zu viel gibt es hier zu sehen, zu entdecken.

Viele hundert Kilometer sind wir durch Masuren gefahren. Wenig auf den neuen Schnellstraßen, häufig auf den alten Landstraßen unter einem Eichen- und Lindenbaldachin. Schmal und kurvenreich sind diese Wege. Asphaltiert bis zum Dorfeingang, dann Kopfsteinpflaster. Es zwingt zum Pferdewagentempo. Nur selten begegnete uns ein Auto, nie wurden wir überholt. Hügeliges Land ringsum. Im Herzen Masurens, zwischen den großen Seen und den dunklen Wäldern, leuchten Rapsfelder bis zum Horizont. Störche staksen in frisch gepflügten Furchen. Ihre Nester sahen wir überall, auf den Firsten der Bauernhäuser, auf dem mittelalterlichen Wehrturm in Dobre Miasto (Guttstadt) und sogar auf dem Dach eines Nebentraktes vom Kopernikusdom in Frombork (Frauenburg).

Wir fuhren durch verwunschene Dörfer. Eine Kinderbuchidylle. Häuser, die bis zur Regenrinne hinter duftenden Fliederbüschen verschwinden; Frauen, die sich zum Wäschewaschen am Dorfteich treffen; Gänse, die schnatternd zum nächsten Wasser ziehen; Marjellchens mit flachsblonden Zöpfen und großen Schleifen, die im knietiefen Bach Krebse fangen. So ruhig, so ländlich, so schön muß es überall einmal gewesen sein.

Wir fuhren oft mit hungrigem Magen. Denn die masurische Idylle hat einen Webfehler. Es gibt kaum Kneipen, oft auch keine Läden in den 100-Seelen-Gemeinden. In den Städten und Ferienorten an den großen Seen ist es kein Problem, ein Restaurant aufzutreiben oder sich Brot und Schinken zu kaufen. Auf dem Lande ist man Selbstversorger. Die Touristenhotels haben sich darauf eingestellt und geben Lunchpakete mit auf den Weg.

Wir fuhren durch Gizycko (Lötzen), Wegorzewo (Angerburg), Szczytno (Ortelsburg), Lidzbark Warminski (Heilsberg), Elk (Lyck) und Olsztyn (Allenstein). In den Stadtkernen ist vieles liebevoll restauriert. Die Kirchen und Bischofsburgen, die Wehrmauern und alten Bürgerhäuser. Aber nicht alles konnte wieder aufgebaut werden. In die Lücken wurden Bäume gepflanzt und Bänke aufgestellt. An den Stadträndern wu- ▶

Tips für Masuren

Reisewege: Mit Autofähre von Travemünde nach Danzig (TT-Linie). Mit Pkw durch die DDR. Oder mit Sonderzug Köln—Hannover bis Allenstein.
Pauschalen: Das umfangreichste Polen-Programm hat Hummel-Reisen.
Beispiel: Zwei Wochen Vollpension im komfortablen Novotel Allenstein kostet mit Bahnanreise im Liegewagen ab Hannover ab 1002 Mark.
Souvenirs: In Pewex-Läden kauft man gegen Devisen preiswert unter anderem Kristall, Bernstein, Wodka. (Quittungen bis zur Ausreise aufbewahren!) In Cepelia-Läden wird polnisches Kunsthandwerk gegen Zloty verkauft, in Desa-Läden alte und neue Kunst. Was vor dem 5. Mai 1949 hergestellt wurde, darf nicht ausgeführt werden.
Reiselektüre: Praktische Führer „Besuch in Polen" (LN-Verlag) und Touropa-Urlaubsberater „Polen". Unbedingt zur Einstimmung vor oder auf der Reise lesen: Arno Surminskis Roman „Jokehnen" (rororo).

Neu. Ein ganz spezielles Shampoo für ganz normales Haar.

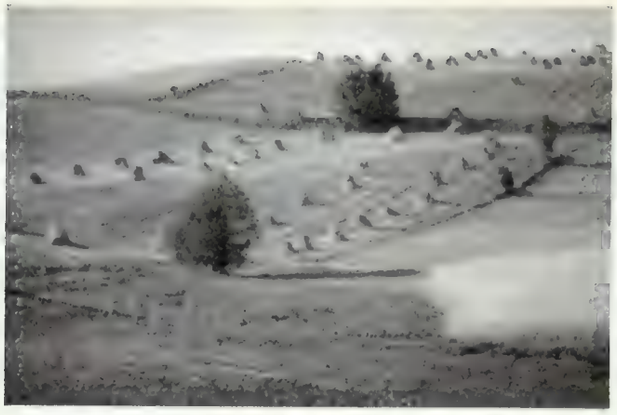
Normales Haar ist problemloses Haar. Es ist glatt, glänzend und geschmeidig und hat einen ausgeglichenen Fetthaushalt. Deshalb muß ein Shampoo für normales Haar vor allem bewirken, daß diese Eigenschaften erhalten bleiben.

Das neue Vitamin-Shampoo von Poly Kur ist doppelt wirksam: es reinigt Kopfhaut und Haar so schonend, daß Sie es täglich anwenden können. Und seine wertvollen Pflege-Bestandteile tragen dazu bei, daß das Haar problemlos bleibt und sein gesundes Aussehen bewahrt.

Mit einer Zitronen-Spülung nach jeder Wäsche hat Ihr Haar alles, was es braucht, um schön zu sein.

POLY KUR

Gesundes Haar ist schön.



Masuren ist — sofern nicht von Wäldern und Seen bedeckt — ein bäuerliches Land. Aber nicht jedes Feld gehört dem Staat. Rund 80 Prozent der Landwirtschaft ist in privatem Besitz.

Auf dem Lande hat sich wenig verändert

chern, wie bei uns, Neubauten. Die Läden in den Städten wirken grau, wenig Dekoration, aber in den Regalen steht so gut wie alles — wenn auch nicht jeden Tag. Die Touristen merken wenig davon, daß Polen seine Rinder und Gänse fast ausschließlich exportiert. Denn die Hotels mit den West-Gästen werden bevorzugt beliefert.

Wir fuhren weit nach Osten, am Wigry-See vorbei, an dessen Ufern es noch Biberkolonien geben soll, durch Sejny mit seiner schlichten Barockklosterkirche. Ein weites, flaches Land. Kilometerlang kein Baum oder Strauch entlang der Straße. Statt Dörfer weit auseinanderliegende Einzelhöfe, die Dächer dem Ostwind entgegengestemmt. Wir fuhren bis nach Augustow. Hier, in einem Gebiet, das nie zu Deutschland gehörte, trafen wir keine „Heimweh-Touristen". Es waren polnische Urlauber, die mit uns ihr Brot und Piwo (Bier) auf dem Deck des Ausflugsdampfers teilten. Sie wohnten in den Heimen, die man nur schemenhaft hinter den Kiefern am Seeufer erkennen konnte. Heime, in die die Partei, die Gewerkschaft oder das Werk ihre Arbeiter schickt. Urlauber aus dem Westen finden hier kein Unterkommen.

Der Versuch, ein Boot zu leihen, scheiterte. Die meisten Boote, nicht nur in Augustow, sondern auch an den großen masurischen Seen, gehören irgendwelchen Organisationen, die sie nur an ihre Mitglieder vermieten. Dem Aktivitätsdrang des Urlaubers sind auch abends Grenzen gesetzt. Es bleibt oft nur die Hotelbar, ein Tänzchen in der Hotelhalle, ein Café in der Stadt. Und trotzdem — die Zahl der Polen-Urlauber nimmt zu. Der Reiz der masurischen Seenlandschaft läßt über viele kleine Unzulänglichkeiten hinwegsehen. Wer sich in der Einsamkeit skandinavischer Wälder wohl fühlt, für den ist Masuren eine preiswerte Alternative geworden. Viele Urlauber kommen schon zum dritten-, viertenmal. Auch ein junger Lehrer aus Hannover, den wir in Wegorzewo am Bootssteg trafen, will nächstes Jahr wieder nach Masuren. Dann aber mit einem Faltboot im Gepäck.

Wie man nach und in Polen reist

Anreise: Transitvisa durch die DDR (fünf Mark) erhält man an der Grenze. Für die Einreise nach Polen benötigt man Reisepaß und Visum. Antragsformulare fürs Visum bekommt man im Reisebüro, bei der

- **Konsularabteilung der Botschaft der Volksrepublik Polen, Pferdmengesstraße 30, 5000 Köln 51-Marienburg, oder bei**
- **Polorbis, Hohenzollernring 99, 5000 Köln.**

Die Vorschriften zur Ausfüllung — besonders was die Schreibweise der Geburts- und Zielorte betrifft — müssen unbedingt beachtet werden. Bearbeitungsdauer rund vier Wochen, Kosten 24 Mark plus Porto. Das Visum wird nur erteilt, wenn der Nachweis der Kostendekkung der Polenreise vorliegt — Hotelreservierung, notariell bestätigte schriftliche Einladung von Verwandten oder Bekannten in Polen.

Im Lande: Man kann fahren, wohin man will. Mit Taxi, Bus, Bahn, Schiff, Leihwagen oder eigenem Auto (Internationaler Führerschein und Grüne Versicherungskarte bzw. Versicherung an der Grenze nur für die Dauer des Aufenthaltes). Autoreisende sollten immer Super tanken (94 bis 96 Oktan). Benzin gibt es nur auf Coupons, die man an der Grenze, in den örtlichen Orbis-Büros, in größeren Hotels oder schon in Deutschland bei Polorbis erhält. Strenge Geschwindigkeitskontrollen. Erlaubt sind in Ortschaften 50 km/h, sonst 100 km/h.

Unterkunft: Wer nicht mit einem Reiseveranstalter fährt, kann sich bei Polorbis Zimmer reservieren und Hotelgutscheine geben lassen. Die Hotelpreise in Kategorie I und Kategorie II (nur die sind anzuraten) liegen zwischen 70 und 100 Mark fürs Doppelzimmer. Empfehlenswert sind die Novotels (französische Hotelkette).

Geld: Die Einfuhr von Zloty ist streng verboten. Die Banken in Polen tauschen den Zloty 1 : 15, auf dem Schwarzmarkt werden für eine Mark rund 50 Zloty gezahlt. Wer dabei erwischt wird, zahlt Strafe und muß sofort das Land verlassen.

Auskunft: Polorbis in Köln oder Touristische Auskunft Orbis, Wiesenhüttenplatz 36, 6000 Frankfurt.

Wenn Sie zu diesem Bericht noch Fragen haben, können Sie unsere Reiseredakteurin Sabine Groß anrufen. Durchwahl: (0 40) 41 18 25 44.

Cardi belohnt Ihre Mühe beim Gardinenwaschen mit einem Weiß, das länger hält.

Gardinen wäscht man nicht jeden Tag. Aber wenn Sie sich schon die Mühe machen, erwarten Sie mit Recht ein perfektes Waschergebnis.

Cardi wurde speziell für Gardinen entwickelt.

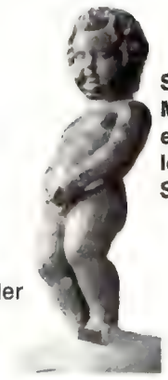
Schon bei 30° C entfaltet Cardi seine volle Waschkraft und befreit Gardinen selbst von hartnäckigem Schmutz.
Das Ergebnis ist so, wie Sie es nur von einem bewährten Spezialwaschmittel erwarten können: Die Gardinen sind strahlend weiß und duftig frisch.

Cardi hat das Langzeitweiß.

Ein spezieller Wirkstoff bindet die Schmutzpartikel in der Lauge und verhindert das Zurückfließen der Schmutzteilchen auf die Faser. Dadurch bleiben Ihre Gardinen viel länger weiß, als Sie es wahrscheinlich gewohnt sind.
Sollten Sie noch Fragen zur Gardinenpflege haben, schreiben Sie an den Burnus Beratungsdienst, Kirschenallee, 6100 Darmstadt.

Cardi, der Gardinenspezialist

Die Brüsseler gehen gern mal gut essen



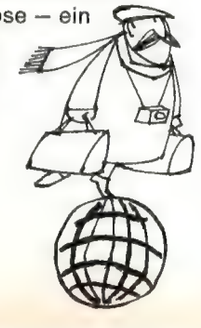
So nackt ist das Manneken Pis, ein Wahrzeichen der lebensfrohen Stadt, nur selten.

straßen in der „Oberen Stadt" gehören die Avenue Louis, die Avenue de la Toison d'Or und die etwas volkstümlichere Chaussée d'Ixelles. Brüsseler Spitzen allerdings kauft man am besten in der Altstadt, in der Manufacture Belge de Dentelles in der Galerie Saint-Hubert, in „La Nationale" in der rue de la Violette, bei Rubbrecht am Grand' Place, wo man auch alte Spitzen kaufen kann, und bei Dianne Dergent in der rue de l'Etuve.
Ein bißchen Zeit sollte man sich allerdings für den Besuch eines der berühmten Museen nehmen, zum Beispiel für das Königliche Museum für Kunst und Geschichte, für das Museum für alte Kunst, in dem Werke von Breughel, Rubens und van Dyck hängen, oder für das Museum für moderne Kunst. Am Samstagnachmittag und sonntags ist freier Eintritt. Daß es in Brüssel ein Museum für Kinder, ein Brillen-Museum, ein Presse-, ein Straßenbahn- und ein Schlüssel-Museum gibt, sei nur am Rande vermerkt. Wer soll das alles an einem Wochenende angucken?
Zumal man zwischendurch ja auch mal etwas essen muß. Wo? Es gibt in Brüssel fast an jeder Ecke ein gutes Restaurant. Das allerfeinste ist wohl die Villa Lorraine in der Avenue du Vivier d'Oie, eines der besten ist das „Comme Chez Soi" am Place Rouppe 23, das allerdings sonntags und montags geschlossen hat. Gut und preiswert ist das „La Cremaillere" in der rue Veydt 50. Aber das sind wirklich nur drei Namen aus einer Fülle von Restaurants – vor allem auch im Bereich des Grand' Place. Man sollte allerdings immer einen Tisch reservieren lassen. Wenn man einmal abends durch die Straßen bummelt, gewinnt man angesichts der vielen vollen Restaurants den Eindruck, daß die Brüsseler zu Hause keine Küche haben.
Und wenn Sie sonntagabends wieder abreisen müssen, werden Sie sich das Glück wünschen, bald wieder zurückzukehren in die Hauptstadt der Belgier, die ein bißchen auch die Hauptstadt Europas ist. Und sehen Sie, selbst das Glück ist in Brüssel wohlfeil zu haben. Man braucht nur über den Arm des Everard 't Serclaes zu streicheln.
Dieser Everard 't Serclaes war ein Ratsherr der Stadt, brabantischer Edelmann, der in der Nacht zum 24. Oktover 1356 die Stadt von den Flamen befreite. Ihm wurde ein Denkmal an der Ecke Grand' Place und rue Charles Buls gesetzt – sein Arm ist schon ganz blank vom vielen Streicheln. Die Brüsseler schwören, daß es Glück bringt.

Hermann Gutmann

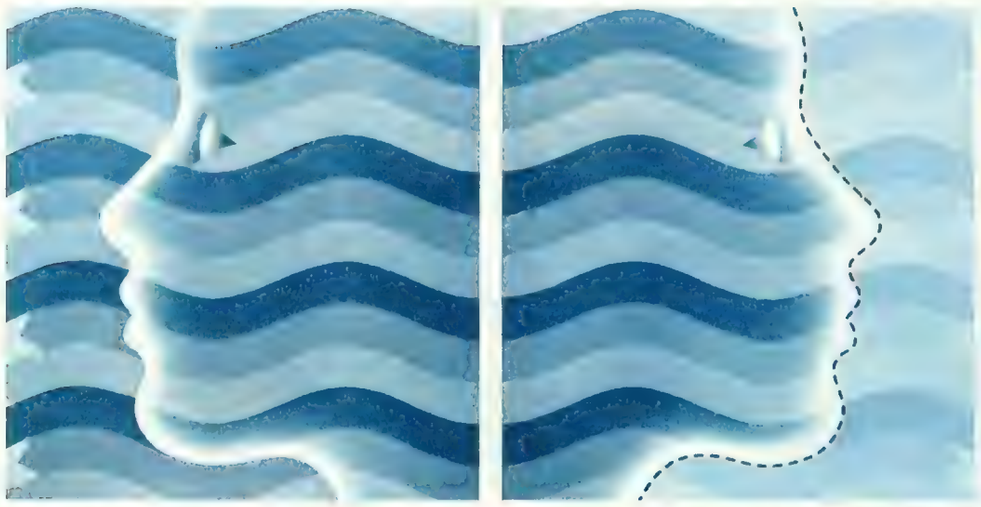
Im nächsten Heft:

Die schöne Welt aus der Konservendose – ein Bericht über eine Reise um die Erde in 23 Tagen.



Jede Haut hat eigentlich genug Feuchtigkeit. Doch meist verliert sie jeden Tag zuviel Wasser.

Equalia hilft auf völlig neue Weise, die natürliche Feuchtigkeit Ihrer Haut zu bewahren.



Eigentlich hat jede Haut genugend Feuchtigkeit, um geschmeidig und sanft zu sein. Doch Umwelteinflusse führen meist dazu, daß die Haut zuviel Wasser verliert. Nun sorgt Equalia von Vichy dafür, daß der natürliche Wasserhaushalt der Haut ausgewogen wird und bleibt.

Täglich verliert die Haut zuviel Wasser.

Umwelteinflüsse wie Klima und trockene Heizungsluft sind heute eine tägliche Belastung für jede Haut. Der natürliche Wasserhaushalt der Haut wird gestört – die Haut verliert zuviel von der Feuchtigkeit, die sie von Natur aus hat. Die Folge: eine Haut, die nicht so geschmeidig und sanft ist, wie sie sein könnte.

Bisher versuchte man, dieses Problem zu lösen, indem man der Haut fehlendes Wasser von außen zuführte. Eine Lösung ohne nachhaltigen Erfolg.

Die Wirkung von Equalia ist anders und neu.

Statt Wasser von außen zuzuführen, reguliert Equalia die Feuchtigkeit, die von Natur aus in jeder Haut ist.

Dünn aufgetragen bildet Equalia einen hauchdünnen Film auf der Hautoberfläche, der den natürlichen Feuchtigkeitshaushalt reguliert.

So sorgt Equalia dafür, daß die Haut immer genausoviel von ihrer Feuchtigkeit behält wie gerade notwendig. Also beispielsweise bei trockener Luft mehr. Und bei feuchter Luft weniger.

Die Wirkung von Equalia ist wissenschaftlich bewiesen.

Equalia ist strengen wissenschaftlichen Erprobungen unterworfen worden. Die positive Wirkung auf den Wasserhaushalt der Haut wurde dabei eindeutig bewiesen. Schon nach kurzer Zeit der Anwendung spürten die meisten Frauen, wie ihre Haut geschmeidiger und sanfter wurde. Diese Wirkung zeigte sich unabhängig von Hauttyp und Alter.

Equalia. Für jede Haut und jedes Alter.

Equalia löst ein Grundproblem jeder Haut: sie reguliert den Wasserhaushalt. Deshalb ist sie auch für jede Haut geeignet. Und hat Ihre Haut einen ausgewogenen Wasserhaushalt, ist sie geschmeidiger, sanfter und bleibt länger jugendlich.

Eine Tube Equalia reicht für etwa 2-3 Monate. Sie erhalten sie für DM 16,95 (Unverbindliche Preisempfehlung) bei Ihrem Apotheker.

Equalia von Vichy

Nur in der Apotheke

Brüssel hat Geburtstag

1000 Jahre und ein schönes Wochenende

Unser Tip für eine Kurzreise zum Nachbarn: Die belgische Hauptstadt und Europa-Metropole ist gerade jetzt im Frühjahr ein ideales Ziel für Schlemmer und Kunstliebhaber.

Der Grand' Place mit seinem Markt, mit dem über 500 Jahre alten Rathaus und den schönen Häusern ist das Herz von Brüssel.

Bei den Trödlern in der Altstadt findet man viele originelle Souvenirs, Kitsch und Kunst.

Um in Brüssel klarzukommen, braucht man nicht unbedingt Plattdeutsch zu lernen. Französisch genügt auch. Aber im Viertel von Ste. Catherine, wo es die vielen kleinen Hummer- und Muschelkneipen gibt, kann man mit den Leuten einen gemütlichen plattdeutschen Klönschnack halten; denn da sprechen sie flämisch – und das ist nicht weit weg vom Plattdeutschen.

Dieses alte Fischerviertel, ganz in der Nähe vom Grand' Place, ist ein Geheimtip. Nicht wegen irgendwelcher Sehenswürdigkeiten. Die Kirche von Ste. Catherine muß dringend restauriert werden, und in den kleinen Seitenstraßen wirken manche Häuser ziemlich abgetakelt. In den Kneipen aber geht es zu wie auf den Bildern von Pieter Breughel, Bauernbreughel genannt, der 1569 in Brüssel gestorben ist. Da offenbart sich Brüsseler Lebensfreude bei Hummer in Gemüsesud und trockenem Weißwein. Und wenn dann gegen 22 Uhr der junge Mann mit seiner Gitarre kommt und Volkslieder spielt, singen alle mit.

Touristen trifft man dort selten. Die bleiben im allgemeinen am Grand' Place hängen, was auch verständlich ist. Das gotische Rathaus mit seinem zum Himmel flammenden Turm, das „Haus des Königs" gegenüber, in dem die reichhaltige Garderobe des Manneken Pis gezeigt wird, von der Marine-Uniform über den Raumanzug bis zum Elvis-Kostüm, das Haus der Herzöge von Brabant, die Zunfthäuser – das alles, zusammen mit den bunten Blumenständen, den Zunftfahnen und den freundlichen Polizistinnen mitten auf dem Markt, bietet ein Bild schönster Harmonie. Der einzige Nachteil ist, daß man das nicht alles auf ein Foto bekommt.

Brüssel feiert in diesem Jahr seinen 1000. Geburtstag. Im Mittelpunkt vieler Feiern wird der Grand' Place stehen. Wegen der schönen Kulissen und überhaupt; denn wann immer im Laufe der tausend Jahre Bemerkenswertes passierte, der Grand' Place war Zeuge. Auf dem einstigen Turnier- und Richtplatz wurden am 5. Juni 1568 die Grafen von Egmont und Hoorn enthauptet, und als die Franzosen 1695 die Stadt beschossen, gingen die meisten Häuser am Grand' Place in Flammen auf. Dem gleich danach erfolgten Wiederaufbau verdanken wir die reichen Barock-Fassaden.

Ein Wochenende in Brüssel sollte früh am Sonnabend beginnen. Da ist auf dem Place du Sablon ab 9 Uhr der Antiquitätenmarkt. Wer dorthin geht, sollte nicht versäumen, ringsum in den Seitenstraßen die Antiquitätengeschäfte zu besuchen. In der Konditorei Wittamer am Place du Sablon gibt es übrigens die wohl besten Pralinen der Welt.

Die Geschäfte in Brüssel haben unterschiedliche Öffnungzeiten.Sonnabends ist im allgemeinen bis in den Nachmittag hinein geöffnet – Zeit genug also für einen Schaufensterbummel und für Einkäufe. Zum Beispiel in Saint-Hubert, in der ältesten überdachten Straße in Brüssel, ganz in der Nähe des Grand' Place. Dort befinden sich einige elegante Geschäfte und einladende Straßencafés. Zu den großen Einkaufs- ▶

Tips für Brüssel

Nach Brüssel per Bahn: Bis Ende September werden Wochenendtrips angeboten, Hinfahrt freitags oder samstags, Rückfahrt sonntags bis freitags. Preisbeispiele ab zwei Übernachtungen: Standard 169 Mark, Komfort 195 Mark und Luxus 234 Mark.
Wer mit dem Wagen nach Brüssel fahren will, sollte sich Tips beim Belgischen Verkehrsamt, Berliner Allee 47, 4000 Düsseldorf 1, holen oder im Touristen-Büro in Brüssel, Rue du Marché-aux-Herbes 61.

4711 Duftseifen

Ihr Parfum für den ganzen Körper.

Reich an kostbaren Essenzen, verwöhnen **4711** Duftseifen
Ihre Haut von Kopf bis Fuß mit erlesenem Duft.

Wählen Sie unter sechs Duftnoten.
Tabac · Sandelholz · Nelke · Fougère · Orchidee · Rosa Centifolia®

4711 Duftseifen – aus 100 Jahren Erfahrung.

Es darf gesüßt werden.

Salat der Saison

Chop Suey süß sauer: pikant gesüßt

Die Zeit der süßen Gewissensbisse ist nun vorbei. Jetzt können Sie sich wieder alles Süße schmecken lassen. Ob Suppen oder Salate. Ob Vorspeisen, Hauptgerichte, Desserts oder Gebäck. Assugrin wünscht allerseits süßen Appetit. Natürlich auch bei köstlich gesüßten Getränken. Schließlich hat Assugrin weder Kalorien noch Kohlenhydrate. So wird alles lecker süß - ohne zu belasten. Assugrin - ein Produkt der Assugrin-Ernährungsforschung - ist damit die ideale Süße für die moderne Küche. Zum Kochen, Backen und Gefrieren.

Und was man alles mit Assugrin leicht und lecker zaubern kann, sagt Ihnen das „Feinschmecker-Kaloriensparbuch". Es kommt gegen DM 9,80 (Postscheckkonto 40326-204 Hamburg, Doerenkamp GmbH, Assugrin-Kochstudio) sofort portofrei ins Haus.

Es darf gesüßt werden. Assugrinchen von Assugrin wünscht süßen Appetit.

Assugrin.®

Ohne Kalorien. Mit gutem Gewissen lecker süßen.

Zur Reduktionsdiät bei Übergewicht und Diabetes.

REISEKISTE

Tips und Notizen für unterwegs

Billig fliegen — so oder so!

In Heft 24/78 schilderten wir die negativen Erfahrungen unserer Leserin Ina Berkemann mit dem englischen Preisbrecher Laker Airways. Die Meldung hatte ein lebhaftes Echo. Wenige Leser stimmten zu, z. B. Ursula Scheufele aus Leinfelden, die auch mit Laker nach Barbados geflogen ist: „Sechzehn Stunden waren die Fluggäste wie eine Schweineherde in diese alte, klapprige Kiste eingepfercht." Andere Leser, die Mehrzahl im Fall Laker, berichteten über angenehme Erfahrungen mit dieser Gesellschaft. So lobt Annette Fiering aus Gelsenkirchen Abwicklung und Service auf einer Reise in die USA: „Ich bezweifle, ob mich eine andere Fluggesellschaft besser für 500 Mark von London nach New York und zurück befördert hätte." Und Alice Winkelmann aus Hannover, die mehrfach ohne Probleme mit Laker nach Barbados geflogen ist, hatte ausgerechnet auf einem Flug mit Condor, der beliebtesten deutschen Chartergesellschaft, viel Pech — lange Wartezeiten, Umwege, Gepäckverlust: „Wir haben festgestellt, Pannen können überall vorkommen."
Viele Leser teilten ihre Erfahrungen mit anderen Billigflug-Angeboten mit. Die Zuschriften ergeben zwei große Gruppen. Die eine ärgerte sich so über die kleinen und größeren Unannehmlichkeiten bei dieser Flugform, daß sie Bilanz zog wie Dagmar Dietrich aus Berlin, die viel Ärger auf einem billigen PanAm-Flug (Budget-Tarif) hatte: „Das nächste Mal legen wir lieber gleich etwas mehr an und haben dafür aber nicht zu Hause mit angestauten Aggressionen zu kämpfen."
Zur anderen Gruppe gehört Edith Brettschneider, die bei Wiso einen Billigflug via Moskau nach Ceylon für 1425 Mark gebucht hatte: „Zwar mußte ich acht Stunden in Moskau warten, doch wenn ich dadurch nur 200 Mark sparen kann, warte ich gern — wer zahlt schon einen ‚Stundenlohn' von 25 Mark fürs Herumsitzen und Mit-Leuten-Reden."

Urlaub mit Psycho-Hilfe

Ein interessantes Urlaubsprogramm bietet die Reise-Partner Touristik GmbH. An Ferienplätzen im Taunus, auf Korfu, Lanzarote und im Salzburger Land kann man an verschiedenen Therapie-Gruppen teilnehmen: Übergewicht, Raucherentwöhnung, Sexualitäts- und Partnerschaftsprobleme, Kontakt- und Selbstsicherheitstraining, Lebensplanung/Selbsterfahrung und Entspannungstraining zur Bewältigung von Angst- und Streßsituationen. Zwei Diplom-Psychologen leiten die Kurse am Urlaubsort.
Auskunft: Reise-Partner Touristik GmbH, 6072 Dreieich-Sprendlingen, Postfach 20 12 66.

Nach Bornholm mit Spartarif

Zwei neue Fährschiffe und zwei neue Spartarife erleichtern die Anreise zur beliebten Ferieninsel Bornholm. Die dänischen Staatsbahnen und die Reederei Bornholms-Trafikken haben die modernen Autofähren „Povl Anker" und „Jens Kofoed" in Dienst gestellt. Die neuen Schiffe (Kapazität: je 1500 Passagiere) verkehren zwischen Kopenhagen und Rönne auf Bornholm sowie Ystad (in Südschweden) und Rönne. Von Deutschland aus kostet die kombinierte Reise über die Vogelfluglinie für zwei Erwachsene, ein Kind zwischen 4 und 12 Jahren und ein Auto 295 Mark. Der Umweg über Schweden dauert kaum länger, kostet aber nur (für die dreiköpfige Familie plus Auto) 246,80 Mark. Nur die DDR-Fähre Saßnitz-Rönne (interessant vor allem für Berliner) ist billiger — etwas unter 200 Mark in unserem Beispiel. Auskunft über alle Routen und Termine: Reisebüro Norden, Ost-West-Straße 70, 2000 Hamburg 11, Telefon (0 40) 36 32 11.

Bornholmer Wahrzeichen: Die Österlarskirche ist die größte von vier Rundkirchen.

Soviel sind 100 Mark in Ihrem Urlaubsland wert

Die billigen Reiseländer

Jugoslawien	150
Portugal	148
Italien	145
USA	140
Großbritannien	128
Finnland	117
Griechenland	116
Frankreich	114
Schweden	109
Spanien	107
Österreich	103
Niederlande	100

Die teuren Reiseländer

Norwegen	92
Dänemark	82
Schweiz	81

* Angaben in Mark. Stand Mitte Januar 1979

Dieses Foto von mir entstand am 14. 12. 78 im Auftrag von Garnier Paris.
Fotograf Rolf Brauneis, Stylist Christian.

MARION SCHWARZ
NAGELBACHSTRASSE 47, 8164 HAUSHAM

Da ich von Natur aus eine sehr ausdruckslose Haarfarbe habe, coloriere ich meine Haare seit zwei Jahren regelmässig mit Cristal Color von Garnier Paris. Das geht sehr einfach und gibt ihnen genau den leuchtenden Braunton, den ich mir schon immer gewünscht habe. Meine Haare haben einen wunderschönen Glanz, sind weich und sehen gesund aus.

Marion Schwarz

GARNIER PARIS

Cristal Color gibt es in 20 verschiedenen Farbtönen.

Vitamine, die Ihnen jetzt fehlen

In Schweinefleisch und Vollkornbrot: das Nervenvitamin B1

Vitamine sind in Salat und Obst – diese verbreitete Ansicht stimmt nur zum Teil. Denn zum Beispiel das wichtige Vitamin B wird – siehe oben – von ganz anderen Lebensmitteln geliefert. Die aber sind bei vielen Menschen gerade nicht beliebt, die Folge: Vitaminmangel und allgemein sinkende Leistungsfähigkeit.

Ruth war quittegelb im Gesicht, als ihr entsetzter Bruder den Arzt alarmierte. Seine Schwester, eine 25jährige Zahnarzthelferin aus Düsseldorf, hatte schuppige und rissige Haut. Ihre Haare gingen aus. Tiefgelb waren ihre Handflächen und Fußsohlen, die junge Frau wirkte fahrig, gereizt.
In der Klinik fand man keine neue, seltsame Krankheit, sondern einen Vitamin-Tick. Die Ursache: ein Schuldkomplex. Die sonst sehr zurückhaltende junge Frau war zu einem Bummel durch die Düsseldorfer Altstadt überredet worden und hatte nicht nur vier Gläser Altbier getrunken, sondern auch noch eine Hasch-Zigarette geraucht.
Den ungewohnten Kater am nächsten Morgen hielt sie für eine tiefgreifende Vergiftung ihres Körpers. Ein paar Tage später hatte sie gelesen, daß Orangensaft und Petersilie Körper und Gehirn wieder regenerieren.

Täglich hundert Sträußchen Petersilie

Den staunenden Ärzten schilderte Ruth dann ihre selbstverordnete Vitamin-Diät: In den letzten drei Monaten habe sie nur noch Petersilie und Orangensaft zu sich genommen. Etwa hundert Sträußchen Petersilie jeden Tag, außerdem den Saft von 60 Orangen.
Es waren vor allem Vitamin C und Karotin, die Ruth in riesigen Mengen in sich hineingepumpt hatte. Aber während die überschüssige Ascorbinsäure (Vitamin C) mit dem Harn wieder problemlos ausgeschieden wurde, sammelte sich der rote Pflanzenfarbstoff (Karotin), aus dem der Körper das Augen- und Wachstumsvitamin A herstellen kann, vor allem in der Haut – und führte dort zu dem, was oben beschrieben wurde.

Gesund durch ganz normale Kost

Bei normaler Kost wurde sie im Krankenhaus nach kurzer Zeit wieder gesund. Ruths Tick ist das extremste bis jetzt bekanntgewordene Beispiel eines Vitamin-Rummels, den Ärzte und Ernährungswissenschaftler nicht ohne Sorgen beobachten. Denn so verbreitet wie die Überzeugung, daß Vitamine Gesundheit bringen kön- ▶

Zeichnung: Ute Osterwalder

Beim Essen merken Sie noch keinen Unterschied, aber beim Wiegen. Wer abnehmen will, unterliegt ständig Versuchungen. Und die sind meist stärker als die Vernunft. Dadurch leiden viele Leute doppelt. Unter Übergewicht. Und schlechtem Gewissen. Schneekoppe fragt Sie: Warum? Warum zum Beispiel servieren Sie sich 350 Kalorien, wenn Sie denselben Genuß mit nur 190 haben können? Den Unterschied macht Süßkraft. Süß wie Zucker. Aber frei von Kalorien und Kohlenhydraten. Mit Süßkraft können Sie in Zukunft ruhig öfter mal schwach werden.

SCHNEEKOPPE (R)

Kaloriensparende Rezepte für Süßes mit Süßkraft gibt es gratis von Schneekoppe, 4650 Gelsenkirchen, Postfach 15 29.

Vitamine - Zündkerzen des Lebens

nen, so verbreitet ist auch die Unkenntnis über Art und Funktion dieser Lebensstoffe. Eine Umfrage ergab: Wenn sie an Vitamine denken, sehen die meisten Frauen grün, das Salatblatt wurde zum Inbegriff des „Vitaminstoßes", das Vitamin C zum Vitamin schlechthin.

Vitamin C allein genügt nicht

So wichtig es ist – die Ascorbinsäure ist an nahezu allen Stoffwechselvorgängen beteiligt –, es ist doch nur einer der vielen lebenswichtigen Stoffe, zu denen auch die Mineralien und Spurenelemente gehören. Mindestens elf Vitamine, haben die Forscher bis jetzt herausgefunden, sind „essentiell", das heißt unverzichtbar. Der Körper braucht nur wenige Milligramm, aber bekommt er die nicht, reagiert er mit Störungen bis hin zum Kollaps des gesamten Organismus.
Daß so kleine Mengen eine so große Wirkung haben, wird verständlich, macht man sich die Funktion im Stoffwechsel klar: Wenn Eiweiß der Baustoff ist, aus dem der Körper die einzelnen Zellen zusammensetzt, Kohlenhydrate und Fette die Betriebsstoffe sind, die die nötige Energie liefern, sind die Vitamine gewissermaßen die Zündstoffe, die diese Vorgänge in Gang setzen und steuern.

Der Körper kann sie speichern

Sind sie nicht genügend vorhanden oder fehlen sie ganz, funktioniert unser Organismus trotz ausreichenden Kalorienangebotes nur mit verminderter Leistung – wie ein Automotor, dessen Zündung defekt ist – oder gar nicht.

In der Regel enthält eine abwechslungsreiche Mischkost alle Nährstoffe, Mineralien, Spurenelemente und auch alle Vitamine, die der Körper braucht. Es ist nicht nur unpraktisch, sondern auch unsinnig, jeden Tag mit der Tabelle in der Hand nachzurechnen, ob die einzelnen Mahlzeiten die nötigen Vitamine enthalten. Denn der Körper kann Vitamine speichern, auch – obwohl es oft bestritten wird – das Vitamin C: Bei einer Nahrung, die praktisch frei von Ascorbinsäure ist, zeigen sich die ersten Anzeichen von Skorbut (Vitamin-C-Mangel) frühestens nach 20 Wochen. Der Vorrat an Vitamin B_1 ist dagegen schneller verbraucht.

Sieben Gründe zum Aufpassen

Wichtig ist es aber zu wissen, bei welchen Vitaminen und unter welchen Bedingungen die Versorgung kritisch wird. Das gilt vor allem für Frauen. Denn Frauen sind aus vielen Gründen stärker betroffen als Männer. Wer das weiß, kann oft auf relativ einfache Weise Gesundheitsstörungen beheben, an denen vorher ergebnislos mit Medikamenten herumkuriert wurde. Denn wenn heute auch die schweren, oft tödlichen Vitaminmangel-Krankheiten Skorbut, Rachitis, Pellagra und Beri-Beri praktisch ausgestorben sind, gibt es doch häufiger, als man meint, eine Unterversorgung. Die Folge: geringere Leistungsfähigkeit.

- Vitaminmangel durch Rauchen: Daß Rauchen schädlich ist für Lunge und Kreislauf, ist schon lange bekannt. Aber daß Raucher einen um 30 bis 40 Prozent höheren Bedarf an Vitamin C haben als Nichtraucher, wurde erst in jüngsten Untersuchungen nachgewiesen. Das Defizit bei rauchenden Frauen, betonten die Wissenschaftler auf dem Vitamin-C-Kongreß in Rio de Janeiro, ist erheblich höher als bei Männern. Warum, ist noch nicht genau geklärt.
- Vitaminmangel durch Alkohol: Trinker, das wurde auf dem gleichen Kongreß festgestellt, haben auch zuwenig Vitamin C im Blut. Diese Tatsache behindert die Arbeit des Enzyms in der Leber, das den Alkohol abbaut. Der Promille-Gehalt bleibt deshalb über eine längere Zeit hoch. Dagegen wird eine Zweiwochenkur mit täglich einem Gramm Vitamin C empfohlen. Übrigens: Frauen vertragen ohnehin weniger Alkohol als Männer . . .
- Vitaminmangel durch ▶

Vitamine aus der Apotheke

In Tablettenform sind Vitamine genauso wirksam wie natürliche, meistens sogar haltbarer, bei Mangelerscheinungen ein wichtiges Heilmittel und bei zusätzlichen Belastungen wie Schwangerschaft, Streß, Krankheit, Vergiftungen ein Schutzfaktor.
Aber Vorsicht vor Übertreibungen: Die Folgen von zu hohen Mengen sind häufig noch nicht genügend erforscht; Vitamine ohne Grund zu schlukken, hilft nur dem Hersteller; es gibt den (noch unbewiesenen) Verdacht, daß diese bequeme Zufuhr dem Körper mit der Zeit die Fähigkeit abgewöhnt, Vitamine normal aus der Nahrung aufzunehmen.

Vitamine aus der Küche

Wenn sie fehlen, bekommt man keinen Hunger – Vitamine muß man schon mit Verstand essen. Dazu genügen aber ein paar simple Grundsätze:

- Lieber Weißbrot durch Vollkornbrot ersetzen und Schweinefleisch nicht verachten (beide enthalten Vitamin B_1).
- Öfter mal Leber einkaufen (Vitamine A, B_2, B_6, B_{12}, C, E, Niacin).
- Gemüse nur kurz in wenig Wasser garen, das Wasser für Soßen verwenden (Vitamin B_2, B_6 und C sind zum großen Teil im Wasser).
- Mehr Pellkartoffeln – mit oder ohne Schale – essen (Vitamin C).
- Bei Spinat, Grünkohl, Sauerkraut ein Viertel roh daruntermischen (Vitamine A, E, C, K).
- Die Schale an den Äpfeln lassen (Vitamin C).
- Viel Milch und Milchprodukte auf den Tisch (Vitamine A, B_2).
- Vitamin-Bombe bei besonderen Belastungen: ein Glas Tomatensaft (Vitamin C), zwei Eßlöffel Weizenkeimöl (schließt Karotin der Tomaten zur Bildung von Vitamin A auf, liefert Vitamin D und E) und ein Eßlöffel Nährhefe (die B-Vitamine).

SCHÖNHEIT GESUNDHEIT
ELIDA GIBBS

Signal sorgt vor, sorgt vor, sorgt vor. Gegen Karies.

Naschen ist ja so schön.
Sie sagen nein, aber Ihr Kind möchte trotzdem.
Und mal muß es auch sein.
Karies?
Signal sorgt vor gegen Karies und entfernt gefährlichen Zahnbelag.
Wie gut Signal gegen Karies vorsorgt, das haben Schulkinder bewiesen: über 1000 von ihnen haben sich die Zähne nur mit Signal geputzt.
2 volle Jahre lang.
Es war der größte deutsche Antikaries-Test für Signal unter medizinischer Aufsicht.
Das Ergebnis dann: weniger Karies. Bis zu 44 % weniger.
Ein voller Erfolg. Seitdem steht es wissenschaftlich fest:
Signal sorgt vor gegen das Schlimmste, was Zähnen zustoßen kann: Karies.
Darum Sie und Signal – gegen Karies.
Zum Besten Ihres Kindes.

LINTAS 84/79

Die VorsorgeKraft gegen Karies.

Vitamine, die wir wegwerfen

Abführmittel. 80 Prozent aller Frauen benutzen sie mehr oder weniger regelmäßig. Aber Abführmittel verhindern oder verzögern die Aufnahme der Vitamine durch die Darmwand. Paraffinhaltige Abführmittel entziehen der Nahrung die fettlöslichen Vitamine A, D und E.

- Vitaminmangel durch Antibiotika. Einige B-Vitamine werden unter anderem durch die Darmbakterien hergestellt. Aber schon wenn bei einer einfachen Zahnentzündung Antibiotika genommen werden, hat das eine völlige Vernichtung der Darmflora zur Folge und bedeutet ein sofortiges Ende der Vitaminproduktion.
- Vitaminmangel in der Schwangerschaft. Hier fehlen vor allem Folsäure und Vitamin B_6. Wissenschaftler der Universitätsklinik Dallas/USA fanden im Nabelblut gesunder Babys mehr als doppelt soviel dieser Vitamine wie bei Frühgeburten. Bei fast allen Vitaminen ist während der Schwangerschaft der Bedarf höher.
- Vitaminmangel durch Zucker und Weißbrot. Dieser Mangel ist am weitesten verbreitet und macht den Ärzten und Ernährungswissenschaftlern die meisten Sorgen. Hieraus resultieren viele Gesundheitsstörungen, von denen die wenigsten wissen, daß ihre Ursache eine Unterversorgung mit dem Vitamin B_1 ist. Schuld ist der Mensch selbst, der die sinnreiche Ordnung der Natur zerstört: Vitamin B_1 benötigt unser Körper für den Stoffwechsel von Kohlenhydraten (das sind Stärke, Zucker) in Energie. Das Getreidekorn, das ja überwiegend aus Stärke besteht, liefert das zu seiner Verwertung erforderliche Vitamin, den Zündstoff also, gleich mit. Es steckt im Keim. Aber der wird bei der Weißmehlherstellung entfernt. Ähnlich verfahren wir mit der Zuckerrübe und dem Zucker.

Mangel verleitet zum Tablettenschlucken

Aber Vitamin B_1 ist auch gleichzeitig das „Nervenvitamin". Fehlt es dem Körper, reagiert er mit Nervosität und Reizbarkeit, Schlafstörungen und Konzentrationsschwäche. Und diese Symptome bekämpfen wir mit Schlaf-, Beruhigungs- und Aufputschmitteln. Hier ist der streßgeplagte Mensch von heute in einen Teufelskreis geraten, aus dem er sich nur dann befreien kann, wenn er die Ursachen erkennt.

- Vitamin A, D, E und K fehlen.

Ruth zum Beispiel mit ihrem Vitamin-Tick, die monatelang nur von Petersilie und Orangen lebte, litt an den Folgen einer abnormen Überfütterung mit Karotin, einer Vorform des wichtigen Haut- und Augenvitamins A. Trotzdem litt sie zugleich an Vitamin-A-Mangel! Denn zur Umwandlung von Karotin in Vitamin A braucht der Körper einen Schlüssel: Fett. Das gleiche gilt für die anderen fettlöslichen Vitamine D, E und K. Deshalb braucht aber niemand zusätzlich Fett zu essen.

Es ist ein kompliziertes Verbundsystem, nach dem unser Körper funktioniert. Bricht man nur einen winzigen Teil heraus, ist es gestört. Und das gilt besonders für die Vitamine.

Im nächsten Heft:
Hausarzt-Fragebogen

MEDIZIN

Schadet die Impfung dem Ungeborenen?

Frage: Meine Schwester hat sich und ihre kleine Tochter vor etwa zwei Wochen gegen Kinderlähmung impfen lassen (Schluckimpfung). Nun hat sie festgestellt, daß sie schwanger ist und es zum Zeitpunkt der Impfung auch schon war. Auf Anfrage bei einem genetischen Institut wurde ihr gesagt, es bestehe keinerlei Gefahr, daß das Kind durch die Impfung Schaden erleiden könne. Stimmt diese Auskunft tatsächlich?

Antwort: Ja. Ärzte an Impfanstalten bestätigen: Die Schluckimpfung gegen Kinderlähmung ist für das ungeborene Kind völlig unschädlich. Die Viren, die im Impfstoff enthalten sind, treten nicht ins Blut über, sondern bleiben an der Darmwand haften und lösen dort die Bildung von Antikörpern gegen die Kinderlähmung aus. Ihre Schwester braucht sich also wegen der Impfung keine Sorgen zu machen.

Allergisch gegen die Spirale?

Frage: Ich habe eine Allergie gegen Metalle, besonders gegen Nickel. Auch wenn ich viele Geldstücke angefaßt habe, bekomme ich Ausschlag. Kann ich mir unter diesen Umständnen eine Spirale einsetzen lassen, oder kann das Kupfer daran Beschwerden machen? Andererseits möchte ich die Pille nicht mehr nehmen, weil ich im Sommer immer Flecken im Gesicht bekomme. Wissen Sie eine Lösung?

Antwort: Nicht alle Spiralen sind mit Kupfer umwikkelt, es gibt zum Beispiel auch das Lippes Loop, das nur aus Kunststoff besteht. Eine Metall-Allergie könnte dadurch also nicht zum Ausbruch kommen.
Sie können aber auch durch einen Wechsel der Pille die Pigmentflecken vermeiden, die durch die Östrogene in den normalen Antibabypillen verursacht werden. In der Minipille sind nur Gestagen-Hormone enthalten, die allein auf die Gebärmutter einwirken und nicht den Eisprung verhindern. Pigmentflecke können Sie davon nicht bekommen.
Die Minipille ist nicht ganz so wirkungsvoll wie die normale, immerhin aber noch sicherer als eine Spirale. Es kommt vor allem darauf an, daß Sie diese Pille immer sehr genau zur gleichen Tageszeit einnehmen.

Muß der Junge operiert werden?

Frage: Unser Sohn (knapp zwei Jahre alt) hat einen Wasserbruch, also eine Ansammlung von Flüssigkeit im Hodensack. Bei den Ärzten, die ich deswegen zu Rate zog, herrschen verschiedene Ansichten. Der eine sagt: punktieren; der andere: noch abwarten; der dritte: operieren. Was sollen wir denn nun tatsächlich mit dem Jungen machen?

Antwort: Daß in diesem Fall drei Ärzte verschiedener Ansicht sind, ist erstaunlich. Wie ein Wasserbruch zu behandeln ist, hängt von der Spannung ab, unter der die Hoden durch die Flüssigkeitsansammlung stehen. Ist die Bruchstelle prall, muß sie so schnell wie möglich durch Punktion entleert werden, weil es sonst zu Durchblutungsstörungen kommt, die sehr bald das empfindliche Hodengewebe schädigen.

Hier werden medizinische Auskünfte von allgemeinem Interesse veröffentlicht. Bitte, fragen Sie nicht nach bestimmten Ärzten, Kliniken oder Behandlungsmethoden für spezielle Krankheitsfälle! Solche Empfehlungen dürfen wir als Redaktion — auch brieflich — nicht geben.

Ingrid Drechsler, Gemälde-Restauratorin, ist eine von den neuen Frauen, für die CD gemacht ist. Mit großem Einfühlungsvermögen gibt diese Frau den Bildern alter Meister ihre Schönheit wieder. Und mit der gleichen Sorgfalt pflegt sie sich. Ihr Haar z. B. mit dem neuen CD Oftwasch-Shampoo. Denn es ist unbelastet von allen aggressiven Stoffen, ist ph-neutral und alkalifrei und pflegt das Haar natürlich mild. Damit Haar so schön bleibt, wie es von Natur aus sein soll: CD Oftwasch-Shampoo. CD gibt es als Seife, Duschbad, Schaumbad, Deo-Spray, Hautcreme und Körperlotion.

NEU

Da meine Haut
kann ich mir Damen und CD

CD Shampoo – das milde Oftwasch-Shampoo pflegt das Haar natürlich mild.

SCHÖNHEIT GESUNDHEIT
ELIDA GIBBS

nicole Machselbermode© im April

HO&M NI 3/79

© Copyright nicole Verlagsgesellschaft mbH.

Stricken Sie sich die neuen Maschen auf die Taille. Wie, steht auf Seite 4 der neuen nicole.

Nehmen Sie die Mode auf die breite Schulter.

Kurz und bündig tauchen die Dauerrenner aus den 50er Jahren wieder auf: Pullover und Jacken mit Fledermausflügeln sind aus der neuen Mode nicht mehr wegzudenken. Mit den neuen Klassikern stricken Sie sich jetzt in Top-Form. Nach Schlabberlook und Military-Look trägt Mode wieder weibliche Proportionen. An den richtigen Stellen. Die Betonung liegt auf breiten Schultern und schmaler Taille. Freche, knallige Farben dürfen hart aufeinanderprallen. Ganz auf der Linie liegen die Kleider im Hollywood-Look.
Auch zum Selbermachen in der neuen nicole: sportliche Jacken – Sweat-Shirts, bestickt und bemalt – Pullis und Westen für Sie und Ihn – Bunte Baumwollgarderobe für Kinder, selbst eingefärbt – Basteleien rund ums Osterei.

nicole mit 24seitigem Anleitungsheft, ab 12. März überall im Handel.

Heilwig von der Mehden

Wenn mich mal die Wut packt...!

Zu den Benachteiligungen der Frauen gehört auch diese: Ihre Stimmen klingen oft schrill, wenn sie in Zorn geraten und etwas heftiger argumentieren. Ihnen ist kein eindrucksvolles sonores Gebrüll gegeben, das an die Majestät eines Löwen denken läßt. Deswegen ist eines der wichtigsten „Argumente" der Männer im Streit mit uns immer wieder (wenn ihnen sonst nichts mehr einfällt): „Schrei doch nicht so hysterisch!" Gegen „hysterisch" als Bezeichnung für eine echte gesunde Wut sind wir übrigens ausgesprochen allergisch. Wir empfinden das als genauso infam, wie es die Männer finden, wenn wir bei ähnlicher Gelegenheit im Krankenschwesternton milde zu ihnen sagen: „Du hast aber wirklich Urlaub nötig, Liebling!"

Wutanfälle sind ganz gewiß Temperamentssache und treten schon in frühester Jugend auf. Ich erinnere mich da an einen noch nicht Zweijährigen, der in wildem Zorn einen Elefanten — mittelgroß und hölzern — nach mir warf, und an ein kleines Mädchen im Kinderstühlchen, das Tasse, Teller und Blumenvase vom Tisch fegte, weil seine Puppe auf dem Tisch nicht stehen blieb. In einem meiner Jugendbücher sprach die geprüfte Mutter nach einem ähnlichen Vorgang: „Bruno hat den schrecklichen Jähzorn seines Ahnherrn geerbt!" Ganz klar, daß die Sache mit Bruno schieflaufen mußte.

Im allgemeinen aber sehen wir es als nicht so tragisch an, wenn etwa das „Mensch ärgere dich nicht"-Spiel auf den Boden geworfen und mit den Füßen getrampelt wird, wenn jemand wie ein wütendes Ziegenböckchen auf den großen Bruder losgeht oder gar nach der guten Tante tritt, die eine Eisenbahn aus lauter Knöpfen nicht als solche erkannt, sondern weggeräumt hat.

Daß mit zunehmendem Alter die Wutanfälle zwar seltener werden, aber nie ganz entfallen, davon zeugte bei uns lange ein Sahnefleck an der Eßzimmertapete: Hier hatte eine angehende junge Dame das Sahnekännchen nach ihrem noch nicht ganz den Flegeljahren entwachsenen Bruder geworfen.

So ein richtiger Wutanfall reinigt in vielen Fällen die Luft und verhindert das Magenleiden, das man vom ständigen Hinunterschlucken bekommt. Es kann eine Wohltat sein, mit der Faust auf den Tisch zu schlagen oder die Sachen, die immer wieder herumfliegen, dem verblüfften Besitzer an den Kopf zu werfen. (Vorausgesetzt, es handelt sich um Textilien und anderes weiche Material, denn Leute, die in wenn auch berechtigtem Zorn mit Bügeleisen oder dergleichen werfen, landen vor dem Kadi.) Nach neuesten Erkenntnissen hindert man übrigens junge Menschen, die nach befreiendem Türenknallen noch einmal, wie es uns früher geschah, zurückgerufen werden, um die Tür ein zweitesmal leise zu schließen, aufs schwerste an der Entfaltung ihrer Persönlichkeit. Es vermindert auch kolossal die Wirkung, wenn der erwachsene Türenknaller gezwungen ist, zurückzukommen, weil er etwas vergessen hat.

Der Anlaß zu einem richtigen Wutanfall kann von ganz verschiedener Gewichtigkeit sein und steht oft in gar keinem Verhältnis zur Schwere des Ausbruchs. Manchmal handelt es sich lediglich um den Tropfen, der das Faß zum Überlaufen bringt, und manchmal liegt der Grund auch gar nicht bei dem, auf den sich schließlich die Schale des Zorns ergießt. (Ich beispielsweise kann nur jedem dringend abraten, in meine Nähe zu kommen, wenn mein Rasenmäher wieder einmal nicht funktioniert.) Daß Ärger, der im Betrieb aus diesen oder jenen Gründen hinuntergeschluckt werden mußte, daheim bei der geringsten Gelegenheit zu Explosionen führen kann, hat schon manche Familie leidvoll erfahren müssen. Oft wehrt sie sich, indem sie hinter dem Rücken des oder der Wütenden einander angrinst, wobei darauf zu achten ist, daß nirgendwo ein verräterischer Spiegel hängt.

Überhaupt ist auch bei gewaltigen Zornausbrüchen der Schritt vom Erhabenen zum Lächerlichen sehr klein. Ich erinnere mich beispielsweise an den imponierenden Wutanfall eines Onkels, der zum soundsovielten Male beanstandete, daß die Öffnung, durch die man damals die Kohlen von außen in den Keller schüttete, nicht abgedeckt war. Da er aber bis zu den Hüften in eben dieser Öffnung drinsteckte, verlor sein Zorn sehr an erhabener Wirkung.

Ein klassischer Wutanfall meines Onkels, der schon immer das oft nicht geschlossene Kellerloch beanstandet hatte, verlor sehr an Wirkung, weil er selber bis zu den Hüften drinsteckte. Zeichnung: Dorrit Arnz

Informationen

KRIMINALITÄT

In Hochhäusern: mehr miteinander reden!

Daß es sich in Großstädten gefährlicher lebt als auf dem Lande, ist bekannt: Mehr als die Hälfte der erfaßten Verbrechen ereignet sich in Großstädten, obwohl dort nur ein Drittel der Gesamtbevölkerung lebt. Nicht so bekannt ist allerdings die Tatsache, daß Wohnhochhäuser mit sieben und mehr Stockwerken ganz besonders anfällig für Kriminalität sind. Das stellte der Münsteraner Kriminologe Professor Hans-Joachim Schneider fest. Die Gründe: In den turmartigen Gebäuden mit ihren langen, unpersönlichen Fluren geht den Bewohnern jeder Sinn für Gemeinsamkeit und Zusammengehörigkeit verloren. Das Gefühl der Verantwortlichkeit beginnt und endet an der Grenze der eigenen vier Wände. In den Wohntürmen können Eindringlinge ungestört und unbeobachtet ein- und ausgehen. Was kann man gegen diese gefährliche Anonymität tun? Schneider empfiehlt: Familien auf einem Korridor sollten sich zusammenschließen und aus dem öffentlichen Flur eine Art „halbprivater Zone" machen, in der man sich kennt und miteinander redet. Viele Eindringlinge werden schon dadurch abgeschreckt, daß sie als Fremde auffallen.

Unpersönliche Wohnblocks mit mehr als sieben Stockwerken sind besonders anfällig für Verbrechen. Foto: stern

AUSLAND

Familienfreundschaft mit Franzosen

Deutsche Familien lernen französische Familien kennen — während gemeinsamer Ferien, die vom 6. bis 27. August von der Arbeiterwohlfahrt und der Ligue Française in Lieberhausen im Sauerland veranstaltet werden. Die Veranstalter richten sich vor allem an Familien, die nicht nur an Urlaubskontakten interessiert sind, sondern auch über Fragen wie Erziehung, Freizeitgestaltung usw. diskutieren möchten. Mindestens ein Familienmitglied sollte gut französisch sprechen. Anmeldungen an: Bundesverband der Arbeiterwohlfahrt, Postfach 1149, 5300 Bonn 1, Tel. 0 22 21/53 41.

Berlin geht mit gutem Beispiel voran: statt 30 nur noch 15 Schüler pro Anfängerklasse. Foto: Wolfgang Kunz

SCHULE

Kleine Klassen für kleine Berliner

Berlin geht mit gutem Beispiel voran: Ab 1980 soll jede erste Grundschulklasse nur noch 15 Abc-Schützen zählen. Die durchschnittliche Größe einer bundesrepublikanischen Schulklasse beträgt 30 Schüler.
Der Grund: Wie in der Bundesrepublik stehen in Berlin immer weniger Schülern immer mehr Lehrer gegenüber, für die Arbeitsplätze geschaffen werden sollen. Aber auch die Schüler profitieren davon. Der Übergang vom Elternhaus in die Schule fällt Kindern in kleinen Klassen leichter, Grundwissen wird schneller vermittelt, und späteres Schulversagen der Kinder läßt sich in vielen Fällen durch positive Anfangserfahrungen vermeiden.
Vor einem Jahr hatte Berlin bereits den Teilzeitlehrer eingeführt und dadurch 300 arbeitslose Pädagogen von der Straße geholt. Beamtete Lehrer haben dort die Chance, bei halbierten Bezügen die Hälfte ihrer Sollstunden zu leisten.

AUTO

Nach drei Monaten ist der Fahrer Halter

Muß ein Autoeigentümer, der seinen Wagen über Monate hinweg an Familienmitglieder oder Bekannte verleiht, für bußgeldpflichtige Mängel am Wagen geradestehen? Muß er zum Beispiel eine Eintragung in die Verkehrssünderkartei wegen abgefahrener Reifen hinnehmen, obwohl die Tochter die Reifen abgefahren hat?
Das Oberlandesgericht Hamm hat dazu ein wichtiges Urteil gefällt (AZ 4 Ss OWI 699/76): Wer seinen Wagen drei Monate oder länger verleiht, ist in dieser Zeit nicht mehr Fahrzeughalter. Das gilt auch dann, wenn er die fixen Kosten wie Steuer und Versicherung bezahlt. Dieser Freibrief ist aber nur wirksam, wenn der Eigentümer sein Auto während der Verleihzeit nicht gefahren hat. Dann gilt der Fahrer als Halter und ist für die Verkehrssicherheit des Wagens verantwortlich.
Dafür räumt ihm das Finanzamt einen Vorteil ein: Er darf nach einem Urteil des Finanzgerichts Nürnberg (EFG 78, 487) die Kilometerpauschale beanspruchen, wenn er mit einem langfristig geliehenen Wagen zur Arbeit fährt.

ANZEIGE

KOSTENLOS für Brigitte-Leserinnen

3 bildhübsche Blumentöpfe aus Keramik.

Für alle, die Blumen lieben, sind diese aparten Blumentöpfe ein willkommener Ersatz für die Kunststoff- oder Tontöpfe, die immer einen Übertopf nötig haben. Das 3er-Set mit den zarten, bunten Motiven und passenden Untersetzern bringt Ihre Pflanzen erst richtig zur Geltung (Höhe 8 bis 11 cm, ⌀ 8 bis 13 cm).

Ein richtiger Bestseller: das Brigitte-Diätbuch.

Ein informatives und modernes Kochbuch, das nicht nur das Schlankwerden leichtmacht, sondern auch das Schlankbleiben. Sie können sich Ihre Diät ganz individuell zusammenstellen. Bei mehr als 300 Rezepten ist Eintönigkeit im Speiseplan nicht drin.

Ihr Geschenk bekommen Sie ganz einfach:

Sie kennen Brigitte und können Brigitte bei Ihren Bekannten empfehlen. Nennen Sie uns auf dem Coupon für Ihr Geschenk eine Adresse, an die wir Brigitte für mindestens 1 Jahr zum Preis von nur DM 2,50 pro Heft liefern können. Dann wird:

- Brigitte 14täglich bequem per Post frei Haus geliefert, d. h. die Kosten für Zustellung und Verpackung sind bereits im Preis inbegriffen.
- und in Zukunft kein Heft mehr versäumt, denn jedes Brigitte-Exemplar ist auf den Namen des Empfängers reserviert.

Brigitte – keine hat Ihnen mehr zu sagen.

Jedes Heft bringt Themen, die alle Frauen interessieren: Mode zum Kaufen und Selbernähen, Schönheitspflege, Ratschläge für Beruf, Familie, Schwangerschaft. Informationen über Politik, Kunst, Reisen, Wohnen und vieles mehr.

Nutzen Sie jetzt diese günstige Gelegenheit, schicken Sie den Coupon für Ihr Geschenk am besten gleich ausgefüllt ab, und freuen Sie sich auf Ihr Geschenk.

Gesetzliche Garantie:
Die Vereinbarungen können innerhalb einer Woche bei der Bestelladresse schriftlich widerrufen werden
Dieses Angebot gilt nur in der Bundesrepublik Deutschland und in West-Berlin.
Brigitte, Leser-Service, Postfach 111629, 2000 Hamburg 11

Wunderman 5091009

Coupon für Ihr Geschenk

Bitte ausschneiden, im Umschlag (Porto 60 Pf) oder auf Postkarte geklebt (Porto 50 Pf) schicken an: Brigitte, Leser-Service, Postfach 111629, 2000 Hamburg 11

An diese Adresse schicken Sie bitte Brigitte vom nächsterreichbaren Heft an für mindestens 1 Jahr zum Preis von nur DM 2,50 pro Heft. Die Lieferung erfolgt 14täglich frei Haus, d. h. Zustellung und Verpackung sind bereits im Preis enthalten. Brigitte wurde an diese Adresse in den letzten 3 Monaten nicht im Abonnement geliefert.

Name/Vorname

Straße/Nr.

Postleitzahl Wohnort

Gewünschte Zahlungsweise für Brigitte (bitte ankreuzen):

☐ **Bargeldlos durch Bankeinzug** (26 Hefte jährlich DM 65,–)

Kontonummer: Name der Bank

Bankleitzahl (vom Scheck abschreiben):

☐ Gegen Rechnung (26 Hefte jährlich DM 65,–)

Bitte keine Vorauszahlung leisten. Rechnung abwarten.

90153

Gesetzliche Garantie:
Die Vereinbarungen können innerhalb einer Woche bei der Bestelladresse schriftlich widerrufen werden
Dieses Angebot gilt nur in der Bundesrepublik Deutschland und in West-Berlin.
Als Danke-Schön für die Empfehlung von Brigitte schicken Sie bitte

☐ **3 bildhübsche Blumentöpfe**

☐ **das Brigitte-Diätbuch**

(Gewünschtes bitte ankreuzen)
GRATIS an den Absender der Postkarte oder des Umschlages.

Datum

X

Unterschrift des neuen Abonnenten

Laufen in Maßen ist gesund.
Foto: Camejo

FAMILIE

Wenn Kinder anders heißen als die Eltern

Eine Leserin schrieb: „Ich lebe in zweiter Ehe; meine Söhne aus erster Ehe tragen den Namen ihres Vaters. Sie werden oft gefragt, warum sie anders heißen als ihre Eltern. Deswegen möchten sie den Namen meines jetzigen Mannes annehmen. Allerdings ist der leibliche Vater dagegen. Ist eine Namensänderung trotzdem möglich?"

Das ginge nur durch Adoption oder eine Namensänderung nach dem Namensänderungs-Gesetz von 1938.

- In eine Adoption durch den zweiten Ehemann muß der leibliche Vater einwilligen. Das Vormundschaftsgericht kann ersatzweise die Einwilligung erteilen, wenn das Verhalten des Vaters Anlaß dazu gibt — wenn er beispielsweise die Unterhaltspflicht grob vernachlässigt hat.
- Oder: Eine Namensänderung muß beim Innenministerium des zuständigen Bundeslandes beantragt werden. Voraussetzung ist laut Gesetz „ein wichtiger Grund". Was darunter zu verstehen ist, liegt allein im Ermessen der Behörde. Das Wohl des Kindes ist dabei nicht allein entscheidend.

SPORT

Trimmen ohne Reue

„Jungbrunnen" sagen die einen, „Knochenmühle" die anderen. Es geht ums Trimmen.

Wer sich mit Übereifer hohe Anforderungen zumutet und sich sportliche Leistungen abverlangt, an die er sich nicht langsam herantrainiert hat, der begibt sich in Gefahr. So kann Trimmen schädlich sein. Herz und Kreislauf werden dagegen durch Ausdauersportarten wie Dauerlauf oder Radfahren, Schwimmen, Bergwandern oder Skilanglauf verjüngt. Wichtig: Ein Anfänger sollte sich langsam und vorsichtig nur so weit fordern, bis er aus der Puste gerät, und dann sofort wieder eine Pause machen. Einfache Faustregel: Jeden Tag wenigstens 15 Minuten lang so viel tun, daß der Puls auf 130 Schläge steigt, bei über 50jährigen auf 180 minus Lebensalter. Laufen ist die einfachste, billigste und sicherste Methode. Anleitung finden Sie bei Sportvereinen in Ihrem Ort oder zum Beispiel durch das rororo-Sachbuch „Trablaufen" (Band 7007), in dem Vorteile und auch Gefahren des Trimmens ausführlich dargestellt werden.

BUCH

„Wie meine Mutter"

Die erste und wichtigste Beziehung, die ein Mädchen (eine Frau) prägt, ist die zur Mutter. Dennoch wurde bisher den Beziehungen zwischen Töchtern und Müttern nur wenig Aufmerksamkeit geschenkt — viel weniger als denen zwischen Vätern und Söhnen oder Müttern und Söhnen. Nancy Friday holt einiges in ihrem Buch **„Wie meine Mutter"** (451 S.; Fischer-Verlag, 29,80 Mark) nach. Parallel zur Analyse ihrer zahlreichen Gespräche mit Müttern, Töchtern und Psychoana- ▶

Keine hat niedrigere Werte.

0,1 mg Nikotin · 1 mg Kondensat
(Durchschnittswerte nach DIN)

Damit hat Reemtsma №1 nur ein Viertel des Nikotins und ein Zehntel des Kondensats einer durchschnittlichen im Rauch nikotinarmen Cigarette.*

*Die Werte einer durchschnittlichen im Rauch nikotinarmen Cigarette sind 0,4 mg Nikotin und 10 mg Kondensat.

Reemtsma №1
Feinwürzig im Geschmack.

Modewünsche werden gleich erfüllt. Postkarte genügt.

Die jugendlichen Kleider dieser Saison wirken ein wenig romantisch, ein wenig verspielt; Modemutige tragen dazu enge, schwarze Hosen.

Und das Einkaufen machen wir Ihnen ganz bequem:
* direkt per Post bei Quelle, 8510 Fürth
* telefonisch unter der Nummer (09 11) 3 10 11 und in 37 regionalen Telefon-Bestellbüros
* bei Ihrem Sammel-Besteller oder Ihrer Bestell-Agentur
* in über 170 Verkaufshäusern in Deutschland

Übrigens: Falls Sie den neuen Quelle-Katalog nicht haben, bitte fordern Sie ihn an bei: Quelle, 8510 Fürth. Sie bekommen ihn kostenlos.

Romantische Kleider aus getupftem Feinjersey. In Lavendelblau oder Fraiserot. 100% Polyester. Katalogseite 45

Ab 69.-

Erst mal seh'n was **Quelle** hat

Europas größtes Versandhaus

lytikern erzählt sie lebendig und spannend, wie sie sich selber – zunächst sehr kämpferisch – mit ihrer Mutter auseinandersetzte, sich dabei von ihrem Einfluß löste und mit ihr Frieden schließen konnte. Ein Buch, daß viel zum besseren Verständnis zwischen Töchtern und Müttern beitragen kann.

Was sagen Sie dazu?

Jede dritte berufstätige Frau verdient monatlich weniger als 600 Mark brutto. Dagegen muß nur jeder vierzehnte Mann laut Statistischem Bundesamt mit einem so niedrigen Einkommen auskommen. Mehr als 2500 Mark monatlich verdient jeder zehnte Mann, aber nur eine von hundert Frauen. Arbeiterinnen, Angestellte und auch weibliche Führungskräfte in der Bundesrepublik verdienen gleichermaßen rund 30 Prozent weniger als ihre männlichen Kollegen.

Mit verzweifelter Leidenschaft liebt Emilia den Theaterlehrer Luis, der sich im Kampf gegen Folter verschleißt.

Foto: WDR

FILM IM FERNSEHEN

„Mit verbundenen Augen"

Luis (José Luis Gòmez) ist ein Theaterlehrer, der sich an einem Tribunal gegen Folter beteiligt. Erschüttert durch Berichte einer Zeugin will er ein Theaterstück zu diesem Thema inszenieren. Der Film erzählt, wie ein Mensch sich mit Folter und Willkür auseinandersetzt, wie er versucht, sich in die Rolle der Opfer hineinzufühlen. Gleichzeitig wird die Geschichte Emilias (Geraldine Chaplin) berichtet, die sich von ihrem Mann trennt und mit Luis leben und arbeiten will – eine Frau, die ihre Selbstverwirklichung in der Liebe zu einem Mann und in ihrer Arbeit sucht. Ganz sensibel erzählt der spanische Regisseur über die Verletzungen, die Menschen sich gegenseitig zufügen können. (ARD, 19. März, 23 Uhr)

fugoa schlank

Dragees zur Unterstützung der Schlankheitsdiät

Fugoa depot macht jede Diät leichter und erfolgreicher. Ein Dragee am Morgen nimmt den Hunger für den ganzen Tag und kompensiert durch einen rein pflanzlichen Wirkstoff die auftretende Darmträgheit.

Fugoa depot mit Langzeitwirkung
zügelt den Appetit,
erleichtert das Abnehmen.
Fugoa depot
die sinnvolle Schlankheitshilfe

Apotheke

Fugoa depot Zur Unterstützung der Schlankheitsdiät, zur Reduzierung des Übergewichts ● Nebenwirkungen und Hinweise: fugoa depot ist im allgemeinen gut verträglich. Bei besonders empfindlich reagierenden Personen kann es in Ausnahmefällen zu leichten Unruhegefühlen oder Einschlafschwierigkeiten kommen. In seltenen Fällen wird bei extrem anfälligen Personen die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigt ● Gegenanzeigen: Personen mit zu hohem Blutdruck, erhöhtem Augeninnendruck, Prostatavergrößerungen, Schilddrüsen- und Nierenfunktionsstörungen, organischen Herzerkrankungen oder Darmverschluß sollten auf die Einnahme von fugoa depot verzichten. Während der Schwangerschaft sollten grundsätzlich alle Mittel, so auch fugoa depot, nur unter Aufsicht des Arztes eingenommen werden ● Die Einnahme über längere Zeit oder in höherer als der angegebenen Tagesdosis soll nicht ohne ärztlichen Rat erfolgen.

E. Scheurich Pharmwerk, Appenweier/Baden

Falsch.

Manchmal ist es schwierig, eine Chiquita von einer gewöhnlichen Banane zu unterscheiden. Manchmal hat sie dasselbe appetitliche goldgelbe Aussehen. Manchmal hat sie denselben aromatischen Geschmack. Und manchmal hat sie sogar ein Etikett, das unserem doch sehr ähnlich sieht. Manchmal. Und genau da liegt der Unterschied: Bei der Chiquita wissen Sie gleich, woran Sie sind, noch bevor Sie sie entblättern.

Nenn nie Chiquita nur Banane.

Die kleine Brigitte

Wir haben eine kleine Maus versteckt, hier oder auf der nächsten Seite. Wo ist sie?

Liebe kleine Brigitte
Ich kenne ein kleines Spielchen:
Durch Umlegen von zwei Hölzchen befindet sich der Dreck neben der Schraufel.

Bernt 10 J.

Ersetzt die Zahlen durch die betreffenden Buchstaben im Alphabet!

Idee und Zeichnung: Ursula Dierkes

Die Auflösungen aller Rätsel findet ihr auf Seite 200.

Das Buch finde ich gut

Eine Maus aus gutem Haus

Von William Steig, Boje-Verlag, Stuttgart

Die Maus aus gutem Haus ist der Mäuserich Abelard, kurz Abel genannt, der eines Tages vom großen Regen auf eine einsame Insel geschwemmt wird. Am Ende des Buches kommt er wieder heim. Ich finde es sehr gut erzählt, vor allem, wie Abel das Einsamkeitsgefühl so langsam überwindet. Das ist spannend, lustig und traurig zugleich. Ich finde, es wird in Amerika zu Recht das beste Kinderbuch des Jahres genannt.

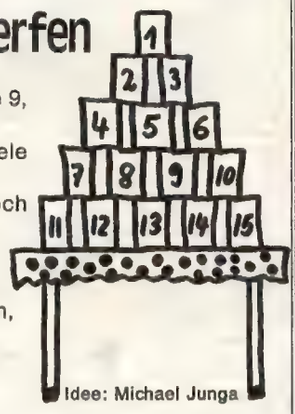
Ruth (10)

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	G	R	O	D	M	D	N	Z	O
2	H	A	M	S	E	L	G	E	R
3	O	P	E	Q	R	E	S	I	T
4	E	F	I	N	K	R	O	S	E
5	G	I	S	P	A	C	H	I	T
6	A	L	E	R	I	H	O	G	S
7	D	R	O	S	S	E	L	A	T
8	O	K	U	C	K	U	C	K	A
9	A	B	D	E	F	G	H	K	R

Wie viele Vögel sind in den waagerechten und senkrechten Reihen dieses Buchstaben-Sammelsuriums versteckt?

Idee: Heinz Schönleben

Dosen werfen



Peter trifft Dose 9, Meike trifft Dose 12. Wie viele Dosen fallen dann jeweils noch vom Stapel? Und welche Büchse muß man treffen, damit die meisten Dosen abstürzen?

Idee: Michael Junga

Preisrätsel

für Kinder bis 12

Dasselbe mit Schnee

Das Bild in der Mitte zeigt eine Stadt im Sommer. Auf welchem der acht Winterbilder drumherum ist genau dieselbe Stadtansicht im Winter zu sehen? Schreibt die Nummer des Winterbildes auf einer Karte an die Brigitte-Redaktion, Preisrätsel „Die kleine Brigitte", 2000 Hamburg 100. Wenn eure Eltern ein Konto haben, schreibt die Bank und die Nummer dazu. Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir wie immer zwanzig Preise von je zehn Mark. Einsendeschluß: 17. März 1979.

Idee und Zeichnung: Marlies Büttner

Lösung aus dem letzten Heft: Apfel

Lesemappen-Bezieher bitten wir darum, keine Seiten herauszutrennen.

Wir freuen uns über Post von euch. Adresse: An „Die kleine Brigitte", Postfach 30 20 40, 2000 Hamburg 36

Wie heißt das wilde Tier?

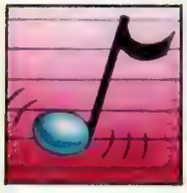
Nehmt die Buchstaben von all den Kisten, hinter denen sich jeweils zwei Clowns verstecken, und setzt die Buchstaben richtig zusammen!

Idee und Zeichnung: Walter Sägesser

Wo ist die Schlange?

Der Affe spielt Tarzan einen Streich. Darüber lacht die Schlange. Aber wo ist sie überhaupt?

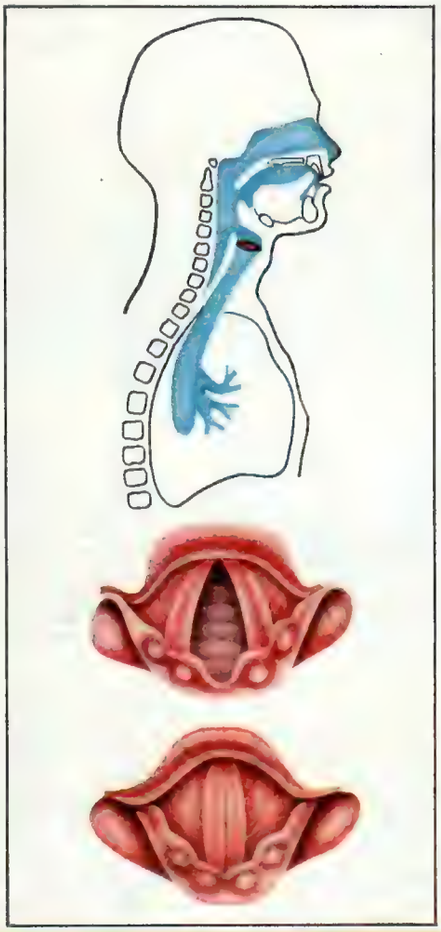
Idee und Zeichnung: Ralph Görtler



Wieso kriegen Jungen tiefere Stimmen?

1 Saiten in unserem Kehlkopf

Im Kehlkopf, wo unsere Luftröhre anfängt, sitzt ein kleiner „Mund" mit zwei senkrechten Lippen. Diese Lippen (Stimmbänder) können Grimassen schneiden, sich öffnen, schließen, straffen, lockern, verdünnen und verdicken. Beim Sprechen und Singen vibrieren sie wie Saiten und erzeugen so die verschiedenen Laute.



2 Wenn der Stimmbruch kommt

Bei Jungen in der Pubertät (Übergang zur Geschlechtsreife) wachsen plötzlich Kehlkopf und Stimmbänder schneller als bei Mädchen in der gleichen Situation. Lange Stimmbänder ergeben aber einen tieferen Ton als kürzere. Der Stimmbruch ist da. Der Junge kann, solange er im Stimmbruch ist, im Chor nicht mehr mitsingen.

3 Ein halber Zentimeter ist schuld

Am Ende der Entwicklungszeit sind die Stimmbänder bei Frauen 1,25 cm lang, bei Männern 1,75 cm. Dieser halbe Zentimeter macht Männerstimmen tiefer. Daß bei Männern der Kehlkopf geräumiger geworden ist, sieht man mitunter am „Adamsapfel". (Mein Großvater sagte zu Unrecht „Saufknorpel" dazu . . .)

Text: Heinz Tischer/
Zeichnungen:
Gil Funccius

Fortsetzung von Seite 83

Schönheitsfarmen

SCHÖNHEITSFARM IM LAHNTAL. Gezielte Schlankheits- und Kosmetikkuren, Diät, Sauna, Solarium, verschiedene Massagen, medizinische Bäder, moderner Trimmraum, Körperformung und Cellulite-Behandlung nach den modernsten Methoden. Prospekt anfordern: Sybille Collet, 5421 Fachbach/Bad Ems, Tel.: (0 26 03) 56 94
Unter gleicher Leitung und Behandlungsmethode KUR UND SPORTHOTEL QUISISANA Schönheitsfarm, das Haus für den anspruchsvollen Gast. Hier finden Sie jeden Komfort, auch für Herren. Wilhelmstr. 24, 5427 Bad Ems, Tel. (0 26 03) 20 22

Mehr als eine Schönheitsfarm . . . Fit, schlank und schön durch konservative und operative Behandlung in der kosmetischen Abteilung des „revita", Sporthotel und Kurzentrum, 3422 Bad Lauterberg/Harz, Tel.: (0 55 24) 8 31. Prospekt F 10 kostenlos

Schlankheits- und Schönheitsfarm Landhaus Nümbrecht im staatl. anerkannten Luftkurort 5223 Nümbrecht, Telefon (0 22 93) 60 11/12

SCHÖN und SCHLANK durch einen Aufenthalt im Kosmetikkurheim Fernblick, Karl-Stephan-Straße 21, 7770 Überlingen (Bodensee), Tel. (0 75 51) 6 36 30. Ganzheitskosmetik, Schlankheitskost, Sauna, Solarium, Cellulitebehandlungen

Beauty-Farm Elizabeth Brackmann am Eibsee, spez. Programm für Damen, spez. Fitness-Programm für Herren. Kostl. Prospekte. Postf. 3 07, 8100 Garmisch, Tel. (0 88 21) 24 70 oder 5 79 81

Schlankheits-, Schönheitskuren ohne zu fasten erfolgreich! Edle Schlankheitsdiät, gezielte, diverse Massagen, Spezial-Cellulite-Behandlungen, Sauna, Kneippanlage, Regenerationskuren, Ganzheitskosmetik. Schönheitsfarm „Cornelia" (Herrliche Wald-Hanglage). Postfach 11 05, 2108 Heideluftkurort Bendestorf, Telefon-Sammel-Nummer (0 41 83) 20 31

Stellengesuche

Lehrerin, 24 Jahre, Deutsch-Australierin, sportlich (Tennis, Radfahren), sucht nach Ostern Beschäftigung i. einer Familie o. Schule (auch Ausland). Ch. B 9945

Heirats-Institute

Sympathischer Akademiker, Dr., 29/185, gutaussehend, leitende Industriepos., mit Herz, Humor, Ausstrahlung, schätzt Ehrlichkeit, Verantwortung, Gespräch, Musik, Reisen, Sport, hochverdienend, wünscht gebildete Lebensgef. Unverbindl. Anfrage erbittet INSTITUT FRAU HORNUNG, AKADEMIESTR. 31, 4630 BOCHUM. Ruf 31 30 60

Evangelische Eheanbahnung seit 1945 WEG-GEMEINSCHAFT, Postfach 224/Br., 4930 Detmold, Telefon: (0 52 31) 2 49 08. Großer Partnerkreis. In- und Ausland. Keine hohe Vorauszahlung. Prospekt verschlossen ohne Absender.

Christliche Ehe. 60 Jahre erfolgreiche Eheanbahnung. Keine Aufnahmegebühr. Kein Erfolgshonorar. Nur Mitgliedsbeitrag. Prospekt verschlossen ohne Absender. Neuland-Bund, Abt. M, Postfach 165, 8000 München 60, Tel. (0 89) 88 07 61

Heirat

Amerikaner sucht Partnerin (bis 35) zwecks Heirat kennenzulernen. Wohnt und arbeitet mit multinationaler Gesellschaft in Puerto Rico. Bildzuschrift erwünscht. Ch. B 9962

Welche tolerante Frau, auch mit Kind, möchte mit 38jährigem, 180 gr., leider zur Zeit in Haft, den Weg zum gemeinsamen Glück riskieren? Ernstgemeinte Zuschrift an Ch. B 9961

Medizinische Assistentin und Sekretärin, 37 Jahre, schlank, langhaarig, brünett, geschieden, möchte herzlichen, intelligenten Partner kennenlernen, mit dem man reden, lachen, faulenzen, etwas unternehmen und leben kann. Ch. B 9959

Er, 38/180, Beamter, vielseitig interessiert, häuslich, sucht liebevolle Partnerin. Zuschrift an Ch. B 9958

Student, 27 Jahre, ledig, gutaussehend, schlank, treu, nicht unvermögend, sucht nette jg. Dame z. spät. Ehe. Geschieden oder Kind kein Hindernis. Ch. B 9947

ARZT, 29/165, möchte nette Dame zwecks späterer Heirat kennenlernen. Ch. B 9946

Briefwechsel

BRIEFPARTNER – Bildliste kostenlos! Hermes-Verlag, Box 11 06 60/N, 1000 Berlin 11

Architekt, ledig, 38/184, brünett, schlank, jugendlicher Typ, mit vielen musischen und kulturellen Interessen, sucht interessante (auch englischsprach.) Brieffreundin ab 23 J. Zuschrift erbeten an Ch. B 9955

Hallo Partner(in)! Ihre Wünsche erfüllt INTERKONTAKT, Postfach 1125/d, 7758 Meersburg – Gratisinform.

Worldwide Penfriends. Postfach 527, 8260 Mühldorf 2 (Rückumschlag)

Fortsetzung auf Seite 204

Figurprobleme lösen sich leichter zu zweit!

Slendertone hilft Ihnen dabei!

Für jede Frau - und jeden Mann - kommt die Zeit, da es nicht länger genügt, das Gewicht regelmäßig zu kontrollieren, um eine jugendliche und sportliche Figur zu behalten.

Früher oder später verliert der Körper seine Elastizität, die Muskeln erschlaffen, es bilden sich kleine Polster und die Konturen beginnen zu verschwimmen.

Spätestens dann sollten Sie mit Slendertone beginnen.

Regelmäßige Slendertone-Behandlungen verbessern die Muskelform und bewirken eine Straffung des erschlafften Gewebes.

Slendertone formt die Figur - dort wo sie es nötig hat.

Ohne große Mühe, während Sie entspannt ein Buch lesen, Ihre Lieblingsmusik hören oder einfach mal nichts tun.

Slendertone Limited Vertriebs GmbH

Abteilung 1 q 40 Postfach 1560 D-7770 ÜBERLINGEN

Österreich: Fa. Phylaton, Ebendorfer Str. 6, A-1010 Wien · Schweiz: Slendertone AG, Besmerstr. 35, CH-8280 Kreuzlingen

auch erhältlich bei
1000 BERLIN
Medizinisches Fachhaus Karl Falk, Nurnberger Str. 46
2000 HAMBURG
Medizinisches Fachhaus Schattschneider, Colonnaden 46
2820 BREMEN 77
Sport + Freizeit, R Hoffmann, An der Lesumer Kirche 2
3000 HANNOVER
Nicolai-Sanitätshaus, Leinstr. 33 (gegenub. Landtag)
3100 CELLE
Nicolai-Sanitätshaus, Bergstraße 30
4000 DUSSELDORF
Sanitätshaus Wolff, Hüttenstraße 5
5000 KÖLN
Sanitätshaus Stortz, Fleischmengergasse 49-51
8000 MUNCHEN
Medizinisches Fachhaus Stiefenhofer, Sonnenstraße 7
8500 NURNBERG
Medizinisches Fachhaus K Pfeiffer, Burgschmietstr 42

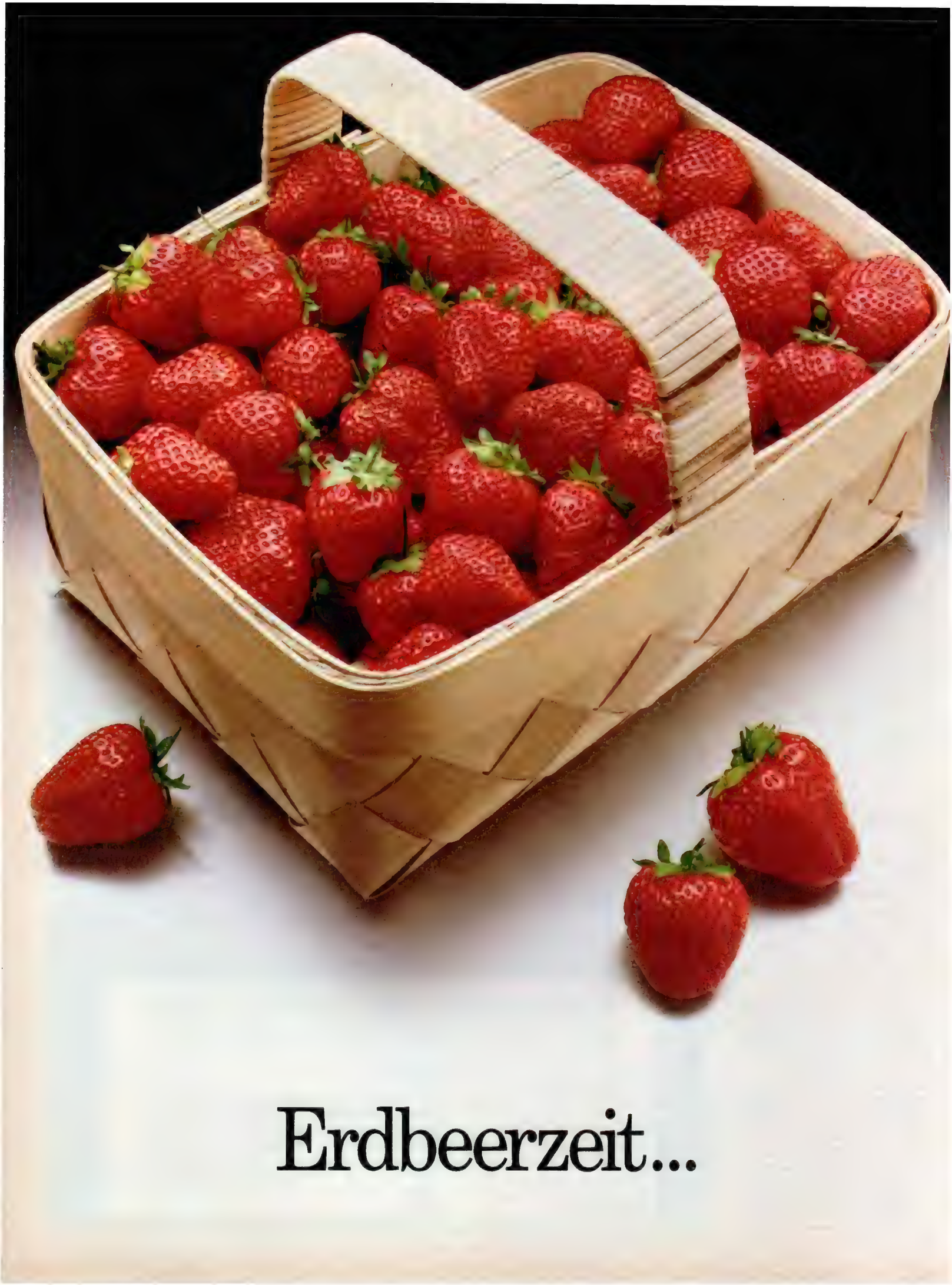
Gutschein 1q40

Bitte senden Sie mir kostenlos und ohne jegliche Verpflichtung Ihre ausführliche Informationsschrift über Slendertone mit einem unverbindlichem Angebot über eine Zehntage-Erprobung bei mir zu Hause. (Kein Vertreterbesuch)

Name

Straße Tel.

Plz./Ort


Erdbeerzeit...

Man nehme Erdbeeren und bereite eine Fruchtsauce daraus. Diese vermische man mit Vanilleeis und umgebe das Ganze mit einer Lage Erdbeereiskrem. Oder man spare sich die ganze Mühe und kaufe sich einen Becher Langnese Eis-Dessert Erdbeer.

Eis-Dessert. Mit viel Erdbeer und Liebe gemacht.

...die Erdbeerzeit war uns zu kurz.

Ich und meine Schwester Klara

Das Spiel

Von Dimiter Inkiow

An einem Sonntag sagte Mama zu mir und meiner Schwester Klara: „Ihr müßt heute sehr artig sein und mir helfen, die Wohnung in Ordnung zu bringen. Unsere Ulmer Oma kommt zu Besuch. Sie wird euch sicher etwas Schönes mitbringen."

„Uhuuuuuu!" schrien ich und meine Schwester Klara und hüpften vor Freude dreimal in die Luft.

Dann begannen wir, Mama zu helfen. Klara hat sich den Staubsauger zum Saugen geholt, und ich habe hinter ihr den Schlauch gehalten. Wir haben auch aus allen Zimmern unsere Spielsachen zusammengesucht. Ich habe dabei drei Autos gefunden, die ich schon seit langer Zeit vermißt hatte. Ich habe mich riesig darüber gefreut.

Am Nachmittag war die Wohnung ganz blank geputzt. Dann haben wir uns alle umgezogen und uns ganz fein für die Oma gemacht.

„Heute wart ihr wirklich ganz lieb", sagte Mama und gab jedem einen Kuß. Dann sagte sie noch, wir sollten brav zu Hause warten, sie würde jetzt die Oma vom Bahnhof abholen.

Wir sind allein zu Hause geblieben, ich und meine Schwester Klara. Und am Anfang waren wir sehr brav — so brav sind wir seit Tagen nicht gewesen. Wir haben die schön aufgeräumte Wohnung bewundert, und dann sagte meine Schweser Klara:

„Möchtest du, daß wir Katz und Maus spielen?"

„Ja", sagte ich, „aber wie spielt man das?"

„Es ist ganz einfach", sagte Klara. „Ich bin die Katze, und du bist die Maus. Die Katze jagt die Maus, und wenn sie sie fängt. dann frißt sie die Maus auf. So: Ham—ham—ham! Aber wenn die Maus in ihrem Loch sitzt, dann kann die Katze sie nicht fangen."

„Und wo ist mein Loch?"

„Du hast mehrere Löcher. Die Couch, das Bett und alle Sessel. Die Maus muß von Loch zu Loch laufen, damit ärgert sie die Katze."

„Gut", sagte ich, „die Maus wird die Katze sehr gerne ärgern."

Ich kroch auf allen vieren — wie eine richtige Maus — und sprang auf die Couch — in mein Hauptloch.

Dort saß ich und piepste ganz laut, um die Katze Klara zu ärgern.

Dann lief ich zu meinem nächsten Loch — einem Sessel. Die Katze Klara hinter mir her. Sie hat mich fast erwischt. Nur gut, daß ich ihr ein Kissen zwischen die Beine geworfen habe. Und auch noch zwei Bücher.

Dann sind wir beide auf allen vieren durch die ganze Wohnung gelaufen. Es war toll! Wir piepsten und miauten, so laut wir nur konnten. Hinter uns fielen Stühle und Kissen und auch einige Bücher aus den Regalen. Am Ende waren wir beide ganz verschwitzt und ermattet.

Es war wirklich ein tolles Spiel.

„Ich kann nicht mehr", japste ich. „Ich muß was trinken."

„Ich auch", keuchte Klara. „Was trinken wir denn?"

„Was trinken Maus und Katze?"

„Milch."

„Gut, trinken wir Milch. Aber richtig, wie Maus und Katze das machen."

„Und wie machen sie das?"

„Sie schlecken mit der Zunge!"

Und Klara zeigte mir, wie eine Katze aus einem Teller Milch schleckt. Jeder hat sich sofort einen Teller mit Milch geholt und ihn im Wohnzimmer auf den Tisch gestellt. Der Wohnzimmertisch ist nämlich niedrig, und dort kann man so schön auf allen vieren davorhocken und aus seinem Teller schlekken.

Als das Milchschlecken gerade am schönsten war, haben uns Mama und Oma gefunden. Mama faßte sich an den Kopf, und Oma blieb mit offenem Mund in der Tür stehen.

Die Wohnung war jetzt nicht mehr so schön aufgeräumt. Und ich und meine Schwester Klara hockten auf allen vieren, von oben bis unten mit Milch bekleckert, vor dem Wohnzimmertisch und schleckten aus unseren Tellern.

So schön wie damals, als ich eine Maus war, hat mir die Milch nie wieder geschmeckt!

Zeichnung: Hartwig Kloevekorn

heilen vorbeugen erholen

Herz - Kreislauf -
Frauenleiden - Rheuma
berühmter Kurpark mit Palmengarten
herrliche Wälder, exklusive Sportarten
Hallen-Sole- und Wellenbäder
vielseitige Gastronomie
erstklassige Veranstaltungen
Spielbank mit internationalem
Roulette

man geht nach Bad PYRMONT

3280 Bad Pyrmont
Kur- und
Verkehrsverein
Tel. (05281) 4627
und Staatsbad
Tel. 15-1

Deutsche Fremdenverkehrswerbung 3260 Rinteln

ANZEIGE

Wie man den Einkaufsbummel bis zwölf und das Mittagessen um eins unter einen Hut bekommt.

Mit Fisch. Denn tiefgekühlte Fischstäbchen, Fischfilets zum Überbacken, zum Dünsten oder Braten kann man immer im Hause haben. Sie sind ohne langes Auftauen im Nu zubereitet und eine richtige Mahlzeit für die ganze Familie.
Deshalb legen Sie sich einen kleinen Vorrat an, denn schließlich weiß man nie, was außer einem Einkaufsbummel mittags noch alles so dazwischenkommen kann.

Fisch schmeckt auf 1000-und-eine-Art.

① *Rotbarschfilet Nizza*
2 Packungen tiefgefrorenes Rotbarschfilet (800 g) sauern, in 20 g Mehl wenden und von jeder Seite etwa 4 - 5 Min. braten. 8 gewürfelte, gedünstete Tomaten mit Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer würzen. Dann mit 8 Sardellenfilets und 8 in Scheiben geschnittenen schwarzen Oliven anrichten.

② *Fischstäbchen Malmö*
Tiefgefrorene Fischstäbchen von je nach Appetit 1 - 2 Packungen mit dünnen Scheiben Frühstücksspeck umwickeln. Auf diagonal geschnittene, geröstete Weißbrotscheiben legen. Bei 200 Grad/Stufe 3 etwa 20 Min. bei Oberhitze backen. Auf Salat mit Zitronenscheiben und Petersilie garniert anrichten.

③ *Seehecht Miami*
1 Packung tiefgefrorene Seehechtschnitten nach Anweisung zubereiten. Je 2 halbierte Ananasscheiben, Pfirsich- und Bananenhalften in Bratfett dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Nach Wunsch mit 4 TL Mango Chutney, 4 Cocktailkirschen und Petersilie garnieren.

Eine Information der Fischwirtschaft

Wie stellen Sie sich auf neue Situationen ein?

Bei diesem Spiel sollen Sie sich selbst eine Geschichte zusammenstellen. Sie können die Bilder beliebig vertauschen, und jedesmal kommt dabei eine andere Geschichte heraus.

Die Aufgabe: Ordnen Sie die Bilder so, daß sich daraus die Geschichte ergibt, die Ihnen am besten gefällt. Tragen Sie Ihre Reihenfolge in dieses Schema ein.

C	D	E	A	B
1	2	3	4	5

Das Ergebnis des psychologischen Spiels finden Sie auf Seite 192.

Zeichnungen: Wilhelm Schlote

Eine, die drei Sterne verdient

Den ersten Stern verdienen GRUCO-Küchen
für ihr gutes Design. Für guten Stil und konsequente
innenarchitektonische Gestaltung.
„Das Auge kocht mit".

Den zweiten Stern verdienen GRUCO-Küchen
für ihre Verarbeitungs-Qualität. Dazu gehört ein noch
handwerklich zu nennendes Können
der Fertigung ebenso wie die sorgsame Auswahl aller
Hölzer und Zutaten.

Den dritten Stern verdienen GRUCO-Küchen
für Technik und Komfort. Für tadellose Funktion und
Bewährung im Küchenalltag.
Wo Stauraum, weniger Schritte, weniger Handgriffe und
mehr Pflegeleichtigkeit zählen.

Die GRUCO-Prestige-bernstein:
Stilvolle Front aus massivem Eichenholz
mit bleiverglasten Oberschrank-Vitrinenfenstern.
Eine Küche mit Atmosphäre.

grucoküche

Ich habe
Appetit auf
GRUCO-Küchen.
Informieren
Sie mich
unverbindlich.

Name
Straße
PLZ Ort
B 2 79
Einsenden an GRUCO Möbelwerke GmbH & Co KG, Postfach 50,
8560 Lauf 2

Belgique: F. Pirotte, 40, Rue Auguste
Neve, 4950 Beaufays, Tel. 687573 ·
France: Steffen France S.A.R.L., Saar-
gemund. Italien, (Südtirol-Trentino):
Electronia AG, Lauben 1, 39100 Bo-
zen. Nederland: vanderwegen
agenturen, Prinzengracht 755, Am-
sterdam, Tel. 222544 · Schweiz: H.
Seyfert, Strassburger Allee 116,
4055 Basel, Tel. 441474. Österreich:
Fa. M.E.Z., Fornacher Straße 7–9,
4890 Frankenmarkt

Wie stellen Sie sich auf neue Situationen ein?

Ihre Punktzahl ergibt sich aus der Reihenfolge, in der Sie die Bilder geordnet haben. (Beispiel: A auf dem 5. Platz ergibt zwei Punkte; C auf dem 1. Platz ergibt sechs Punkte.)

Bild/Reihenfolge

Platz	1	2	3	4	5
A	1	4	5	(3)	(2)
B	4	6	9	13	18
C	(6)	5	7	10	9
D	5	(6)	8	9	10
E	15	10	(6)	4	1

24 bis 28 Punkte

Veränderungen und Neuerungen begegnen Sie eher ängstlich und stellen sich dabei von vornherein auf Schwierigkeiten ein. Ihren Fähigkeiten, neue Situationen energisch und erfolgreich zu steuern, trauen Sie nicht so recht. Deshalb neigen Sie dazu, den Ereignissen lieber ihren Lauf zu lassen. Sie verzichten dadurch freilich auf die Chance, das für Sie Beste aus einer neuen Situation zu machen.

29 bis 35 Punkte

Sie reagieren etwas zwiespältig auf neue Situationen. Einerseits erwarten Sie Gutes davon, andererseits fürchten Sie aber auch, Schwierigkeiten nicht bewältigen zu können, die sich aus Veränderungen ergeben. Deshalb nehmen Sie auf alle Fälle zunächst einmal eine kämpferische Haltung ein. Mehr Gelassenheit würde Ihnen helfen, sich einfühlsamer auf die Wirklichkeit einzustellen.

36 bis 43 Punkte

Sie packen neue Situationen tatkräftig und zuversichtlich an, wenn Sie sich auf bewährte Erfahrungen stützen können. Zögernd verhalten Sie sich dagegen, solange Sie im dunkeln tappen. Neue Situationen schätzen Sie dann, wenn sie Ihnen die Chance geben, zu zeigen, was Sie leisten können. In jedem Fall vermeiden Sie es, mehr zu versprechen, als Sie halten können.

44 bis 50 Punkte

Sie glauben an sich und Ihre Fähigkeiten, in kritischen Situationen über sich selbst hinauszuwachsen. Deshalb versuchen Sie auch, bei unerwarteten Ereignissen das Steuer sofort in die Hand zu bekommen und Schwierigkeiten von vornherein auszuschalten. Sie verlassen sich nicht darauf, daß sich die Dinge auch ohne Ihr Zutun von selbst günstig entwickeln könnten.

51 bis 55 Punkte

Sie sehen der Zukunft mit Vertrauen entgegen. Dabei deuten Sie die Dinge optimistisch so, wie Sie sie gern haben möchten. Durch Schwierigkeiten lassen Sie sich nicht lange aufhalten. Sie nehmen sich auch selten die Zeit, sich mit neuen Situationen gründlich auseinanderzusetzen, weil Sie befürchten, dann vielleicht irgendeine neue Entwicklung zu verpassen.

Tag für Tag pflegen Sie Ihre Haut und erhalten ihre Schönheit. Wenn Sie jedoch merken, daß Ihre Haut mehr an Pflege braucht, nehmen Sie Amniotique von Payot.

Alle zu dieser Linie gehörenden Präparate enthalten Amnion-Liquid, einen pflegenden Wirkstoff, der den natürlichen Feuchtigkeitsgehalt der Haut ergänzt und die Haut glatt und geschmeidig hält.

Mit Crème Amniotique, Tonique Hydramniotique und Masque Amniotique wirkt Amniotique von Payot ausgleichend bei anspruchsvoller und vorbeugend bei einer frühzeitig zur Faltenbildung neigenden Haut. Sie ergänzt den natürlichen Feuchtigkeitsgehalt der Epidermis.

Ihr jugendliches Aussehen bleibt über viele Jahre erhalten.

PAYOT
PARIS

Geschulte und erfahrene Kosmetikerinnen in den autorisierten Dr. Payot-Depots beraten Sie gerne und unverbindlich.

WEIL IHRE HAUT ANSPRÜCHE STELLT.

Richtige Ernährung bringt geregelte Verdauung

Ernährungswissenschaftler und Ärzte haben erkannt, daß unsere verfeinerte, ballaststoffarme Kost eine der Hauptursachen für schlechte Verdauung ist. Fast jeder zweite erwachsene Bundesbürger kennt das Problem aus eigener Erfahrung und leidet darunter. Nur allzu schnell greift man in dieser Lage bereits zu „Abführmitteln". Doch es gibt eine natürliche Problemlösung:

Wertvolle Ballaststoffe müssen her!

Ballaststoffe als unverdauliche Bestandteile unserer Nahrung haben eine sehr wichtige Funktion: Sie quellen im Darm und vergrößern dadurch das Stuhlvolumen. Das wiederum regt die Darmtätigkeit an. Der Stuhlgang wird weicher und lockerer. Der Verdauungsvorgang wird beschleunigt. **Der Darm kommt in Schwung.**

Fügen Sie täglich 15–30 g Dr. Kousa Weizen-Kleie Ihren Mahlzeiten oder Getränken bei, und Sie werden schnell feststellen, daß sich Ihre Verdauung auf natürliche Weise normalisiert. Ohne Gewöhnung und ohne Nebenwirkungen.

Dr. Kousa Weizen-Kleie – ein Produkt aus der Milupa Ernährungsforschung. Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.

Milupa Kleie-Müsli für die ganze Familie

Ein kernig-kräftiges Frühstück gibt eine gute Grundlage für den ganzen Tag.

Milupa Kleie-Müsli wird hergestellt aus: Vollkorn-Haferflocken, Weizen, Traubenzucker, Haselnüssen, getrockneten Äpfeln, Rosinen, Honig und 25% Dr. Kousa Weizen-Kleie. Dieser hohe Anteil von Dr. Kousa Weizen-Kleie wirkt auf natürliche Weise stuhlregulierend.

Milupa Kleie-Müsli schmeckt gut und ist nahrhaft – ein ideales Familienfrühstück.

Weil es gut schmeckt und die Verdauung weckt.

neu

Fotos: Barbara Pflaum

Jeannie Ebner, Lyrikerin, Romanautorin, Redakteurin, Übersetzerin, ist eine erstaunliche Frau.

In einem Elfenbeinturm hat diese Dichterin nie gelebt

Sie ist eine Dichterin. Um die hochtrabende Bezeichnung kommt man nicht herum, wenn man über die Österreicherin Jeannie Ebner schreiben will. Sie gehört zu den bedeutendsten Frauen der deutschsprachigen Literatur. Sie weicht der Wirklichkeit nicht aus. In einem Elfenbeinturm hat diese Dichterin niemals gelebt. Sie ist eine phantastische Realistin oder eine realistische Phantastin.

Jeannie Ebner, im letzten November 60 geworden, ist genau das Gegenteil von dem Dichterinnen-Bild, wie es (nach ihren eigenen Worten) „das gängige Klischee" verlangt. Jeannie Ebner: „Dichterinnen sind, Dichterinnen haben zu sein: ätherisch, hilflos, poetisch, zart, sensibel bis zu dem Maß, wo sie wie eine Flaumfeder entschweben, wenn ein Hauch der rauhen Wirklichkeit sie anbläst." Dem Hauch der rauhen Wirklichkeit war Jeannie Ebner dauernd ausgesetzt. Friedvoll behütet verlief nur die frühe Kindheit. In Sydney, Australien, als Tochter wohlhabender österreichischer Eltern geboren, wuchs die kleine Jeannie unter den denkbar günstigsten Bedingungen auf. Als Jeannie knapp zwei war, übersiedelte die Familie wieder nach Europa, zuerst nach Genf, später nach Wiener Neustadt, einer malerischen alten Stadt in der Nähe von Wien. Der Vater verlor in der Inflationszeit fast alles. Er starb, als Jeannie etwa acht war. Mit vierzehn verließ sie die Schule, ging auf die Handelsschule und in die Lehre, sie wurde Speditionskauffrau. Nebenher studierte sie fünf Jahre Bildhauerei. 1946 – das Kriegsende erlebte sie mit der Mutter in Tirol – ging sie nach Wien, und dort geriet sie durch ihre Bildhauer-Freunde in Literaturkreise,

Ramee*
In Ruhe gereift
Ramee
RAHM-CAMEMBERT
Ramee
In Ruhe gereift
Ramee
*Camembert heißen sie alle,
aber nur einer schmeckt
wie Ramee.

Jeannie Ebner: „Freiheit kriegt man nicht geschenkt"

kam sie zur Literatur. Sie begann zu schreiben, aber davon konnte sie nicht leben. Also nahm sie einen Job als Stenotypistin an. Den verlor sie 1949. Da ging sie stempeln. Sie versorgte ihre gelähmte Mutter. Sie schrieb. Romane, Erzählungen, Gedichte. Jeannie Ebner, heute, über Gedichte: „Man entdeckt: Du hast ja ein Gedicht geschrieben! Gedichte schreiben sich von selbst, man setzt sich nicht hin und will schreiben, es beginnt in einem zu reden. Gedichte schreiben ist wie das erste Mal mit einem Mann schlafen — man will es immer wieder tun."

1952 erscheint ihr erstes Buch mit Gedichten und Geschichten „Gesang an das Heute", 1954 ein surrealistischer Roman „Sie warten auf Antwort". Sie schreibt in Kaffeehäusern, in Literaturkreisen heißt es, sie hat keine Adresse, sie wohnt in einem Postfach. Heute sagt sie: „Ich hatte ja nur ein winziges Zimmerchen, in das nicht einmal ein Tisch paßte, da konnte ich nicht arbeiten." Sie ist fünfzig und eine anerkannte und geehrte Schriftstellerin, als sie sich endlich den unausdenkbaren Luxus einer Wohnung leistet, in der sie ihre Bücher aufstellen und ein Arbeitszimmer einrichten kann. Hier lebt sie seit zehn Jahren mit ihrem Mann, einem kaufmännischen Angestellten. Und dort habe ich sie besucht. Die Wohnung in einem Wiener Mietshaus aus den dreißiger Jahren ist denkbar bescheiden, zwei kleine Zimmer mit Blick auf ein Gartenhöfchen. Nur die allernötigsten Möbel. Aber eben: Platz für Bücher und eine stattliche Reihe Aktenordner, gefüllt mit Korrespondenz und Manuskripten („Ich bin sehr ordentlich"), Platz zum Schreiben.

Zum Schreiben: Zu größerer Prosa ist sie seit mehr als zehn Jahren nicht mehr gekommen — seit sie Redakteurin der Literaturzeitschrift „Literatur und Kritik" wurde. Redakteurin? Sie nennt es „Herausgeberin, Redakteurin, Stenotypistin, Laufbursche und geistige Repräsentantin der Zeitschrift in einer Person". Mit nur einem Gehalt, versteht sich. Jetzt hat sie ihren Posten aufgekündigt. Mit sechzig, in einem Alter, wo andere ans Ausruhen denken, verzichtet sie auf Sicherheit, beschließt, frei zu sein, um Zeit für größere Arbeiten zu haben. Es gibt keine Reichtümer im Hintergrund, die mit allen möglichen ehrenvollen Literaturpreisen ausgezeichnete, in vielen Ehrenämtern tätige Jeannie Ebner ist durchaus auf das angewiesen, was sie verdient — als Schriftstellerin und Übersetzerin: Sie hat 35 Bücher übersetzt (zum Beispiel die erfolgreiche „Möwe Jonathan"), hauptsächlich aus dem Englischen, aber auch ungarische, jugoslawische, polnische und französische Werke.

Um so emanzipiert wie Jeannie Ebner zu sein — ja, auf sie trifft das vielstrapazierte Wort zu —, braucht man nicht nur sehr viel Mut. Jeannie Ebner sagt: „Jede gute Ware kostet Geld, und die Freiheit ist so kostbar, daß man sie nicht geschenkt kriegt. Man braucht Fleiß, Disziplin, Entschlußkraft, muß Verantwortung übernehmen und für sich selbst sorgen können. Wer sich total verwöhnen läßt, ist unfrei." Sie spricht mit erstaunlicher und sympathischer Offenheit über sich, ihre Ehe, ihre Liebschaften. Sie war nicht viel älter als sechzehn, da hatte sie die ersten Freunde. Warum nicht? „Alle diese Beziehungen hatten etwas zu tun mit Liebe, es war keine Hurerei, es war Liebe und Zärtlichkeit."

„Ernstl", wie sie ihren drei Jahre jüngeren Mann zärtlich nennt, hat sie 1946 kennengelernt, sie waren Freunde, Liebende, Kumpel. Er gibt ihr Reisegeld, damit sie einen ehemaligen Freund besuchen und verabschieden kann: „In den war ich immer noch ein bißchen verliebt, aber er war Serbe, und ich dachte mir, einen Serben kannst net heiraten, da kriegst du Kinder am laufenden Band." Jeannie Ebner wollte keine Kinder, damals nicht und auch später nicht. Kinder, sagt sie, haben in ihrem Leben keinen Platz. Als Jeannie fünfzehn und Lehrling war, sagte ihr Chef einmal „apodiktisch" zu ihr: „Jede Frau wünscht sich Mann und Kind." Sie antwortete: „Möglich. Ich bin aber nicht jede Frau. Ich bin ich." Sie wollte auch nicht heiraten, ihre Selbständigkeit nicht aufgeben. Erst, nachdem sie bereits achtzehn Jahre mit „Ernstl" gelebt hatte, gingen sie zum Standesamt — aus wirtschaftlichen Erwägungen. Jeannie Ebner: „Liebe ist ein Grund zum Lieben, aber nicht zum Heiraten." Und sie versteht nicht, warum immer noch so viele Mädchen sich „den ersten Mann einfangen und dann mit 23 schon drei Kinder haben". Sie plädiert für eine mindestens zweijährige Probe-Ehe: „Wie ein Mann wirklich ist, lernt man ja nicht auf einer Urlaubsreise oder am Wochenende kennen." Manches, was sie sagt, klingt verblüffend naiv, ist es aber gar nicht, sie weiß sehr wohl, wovon sie redet. So ist sie gegen die Pille und gegen die Abtreibung, weil sie findet, daß beides den Frauen entweder gesundheitlich oder seelisch schaden kann, und weil sie durchaus nicht begreift, warum die Frauen es den Männern heute so leichtmachen. „Die Männer sollen halt aufpassen, dazu muß man sie dressieren. Früher haben sie das ja auch gekonnt", sagt sie mit entwaffnender Bestimmtheit. Der Mann, so ihre Forderung, solle die Frau gefälligst respektieren und ihr weder „Pille noch Abtreibung, noch Kind" zumuten. Was die Männer den Frauen zumuten, erbost sie auch sonst manchmal. Laut Jeannie Ebner gibt es zwar den „Begriff ‚Frauenarbeit', von der die meisten Männer nichts verstehen und auch nichts wissen wollen, aber bei der ‚Männerwirtschaft', egal, welcher Art sie sei, dürfen die Frauen helfen". In Sachen Partnerschaft hält sie das Miteinanderlachen-Können, das gemeinsame Blödeln, Humor überhaupt, für unerläßlich: „Die Liebe ist keine hehre Sache." Man sollte sich auch ohne Krach und Tragik auseinandersetzen können. Argumente sind überzeugender als Hysterie. Mit 36 verliebte sie sich heftig in einen Einundzwanzigjährigen.

Ernstl" schwieg dazu, bis sie eines Nachts nicht nach Hause kam. Am anderen Morgen sagte er nur: „Du solltest dir merken, es ist ein Unterschied zwischen Freiheit und Anarchie." Das wirkte.

Wenn man sie so sieht — wie man sich eine Sechzigjährige vorstellt, erscheint sie gewiß nicht. Dieses Gesicht ist eigentlich immer noch jung, vor allem die unwahrscheinlich blauen Augen. Wenn sie lacht, kann sie sehr schön sein. Man glaubt ihr, daß sie immer noch verliebt ist in ihren Mann und er in sie — nach über dreißig Jahren Zusammensein. Sie sagt: „Ich bin Christin und glaube an das Jenseits, und ich hoffe, daß ich dort alle meine Liebhaber wiedersehe, ich habe sie ja alle gern gemocht. Aber es kann ja nur einen geben, mit dem man auch die Ewigkeit verbringen will."

Hannelore Krollpfeiffer

Werke von Jeannie Ebner

Die Wildnis früher Sommer. Roman. Styria-Verlag, Graz—Köln.
Sag ich. Gedichte. Verlag Eduard Hermansen, Köln.
Gedichte und Meditationen. Verlag Gottfried Grasl, Baden b. Wien.

Eine Erzählung und ein Gedicht von Jeannie Ebner können Sie auf den nächsten Seiten lesen.

Als die Rose erblühte, legte der Fremde besänftigend seine Hand auf die ihre, und sie ließ sie dort liegen.

Illustration: Gerrit Ahnen

Eine junge Frau erlebt eine Nacht, in der sich seltsame Dinge ereignen

Das Paket

Erzählung von Jeannie Ebner

Sie war aus dem hellen Konzertsaal gekommen und, ohne es zu bemerken, ein- oder zweimal in finstere Nebengassen gebogen. Ihre Ohren waren noch voll vom Jubel des Chors, über dem Knabenstimmen in schriller Reinheit strahlten. Den Gesang im Ohr, hatte sie nicht einmal ihren eigenen Schritt gehört.

Nun tauchte sie aus der Betäubung durch die Schönheit auf und fand sich spät nachts allein in einer undeutlichen, ausgestorbenen Straße. Eben näherte sie sich einem Haustor, das tief in dem Gewölbe der Einfahrt zurückgerückt worden war und höhlenhaft in das Gebäude hineinführte. Als sie es erreichte, öffnete sich der Türflügel, ein Mann in Radkappe und weitem Mantel schob sich, ohne herauszutreten, aus dem Türspalt und reichte ihr ein ziemlich großes Paket. „Bitte, geben Sie es bei ▶

Zur millionenfach bewährten MOUSON CREME

gibt es jetzt alles, was schön macht.

MOUSON Reinigungsmilch.
Reinigt mild und sanft, dabei besonders gründlich.

MOUSON Gesichtswasser.
Erfrischt und belebt, verfeinert die Poren.

MOUSON Tagescreme getönt in 3 Nuancen.
Mit viel Feuchtigkeit. Für einen strahlend schönen Teint.

MOUSON Nachtcreme.
Macht schön im Schlaf. Über Nacht.

MOUSON
macht schön

Das Paket

Schmiedl, Heinestraße fünfzehn, ab", sagte er so unbetont, wie man eine mechanische, immer wiederholte Weisung vorbringt, trat rasch zurück und zog das Tor hinter sich zu.

Sie hatte das Paket aus seiner Hand genommen, ohne den Zweck dieser Handlung in zweifelnde Erwägung zu ziehen, so wie man eben reagiert, wenn man nicht ganz bei der Sache ist. Geistesabwesend macht man die natürlichsten Bewegungen, und das Natürlichste in diesem Fall war das Annehmen von etwas, das einem hingehalten wurde.

Nun erst wurde ihr klar, daß sie das Paket hätte zurückweisen sollen, denn

Die kleine Brigitte

Auflösungen von den Seiten 183 und 184

Berrits Spielchen (Zeichnung): Jetzt liegt der Dreck neben der Schaufel.

Dosenwerfen: Bei Peter fallen fünf Dosen vom Stapel, bei Meike sieben. Die Zentraldose ist Nr. 13. Trifft man sie, fallen zehn Dosen.

Acht Vögel sind in den Buchstaben versteckt, und zwar waagerecht: 2. Amsel, 4. Fink, 7. Drossel, 8. Kuckuck; senkrecht: C. Meise, F. Lerche, H. Zeisig, I. Star.

Katrin träumt von Luftballons und Zuckerstangen.

Wie heißt das wilde Tier? Aus den Buchstaben L, Ö, E und W entsteht: Löwe.

Wo ist die Schlange? Ganz oben links in der Ecke! Habt ihr sie?

sie sah keine Beziehung zwischen sich und dem Paket, sie wußte nichts über seinen Inhalt und hatte keine Ahnung, warum sie, und gerade sie, es bei Schmiedl abgeben sollte. Vermutlich hatte der Mann sie mit jemandem verwechselt, der das Paket zu dieser Zeit hier abholen sollte. Doch nun war es zu spät, das Haustor war von innen versperrt, eine Türklingel ließ sich nicht entdecken, und ihr Klopfen blieb ergebnislos.

Sie wartete eine Weile, ob der rechtmäßige Empfänger des Pakets noch kommen werde, und hielt nach einer Gestalt in der Tracht eines Postboten oder Trägers Ausschau. Es kam aber niemand, dem sie sich des irrtümlich an sie erteilten Auftrags hätte entledigen können. Unschlüssig stand sie in der menschenleeren Gasse, dann überlegte sie, daß sie das Paket ja ohne große Schwierigkeiten tatsächlich bei Schmiedl abgeben konnte; die Heinestraße zweigte von einem Platz unweit ihrer Wohnung ab, und Nummer fünfzehn mußte diesem Platz ganz nahe sein, denn alle Radialstraßen begannen im Zentrum mit Nummer eins, und die Heinestraße war eine Radialstraße.

Als sie in Gedanken so weit gekommen war, faßte sie das Paket entschlossen an der Schnur, die es zusammenhielt, und ging weiter. Sie wählte nicht den üblichen Heimweg, sondern hielt etwas weiter links ungefähr auf den Punkt zu, an dem sie die Heinestraße vermutete. Doch mußte sie öfters von ihrer Richtung abweichen und Häuserblocks umgehen, weil sie dieses Stadt- ▶

Wellaflex Fön.
Weil ich es mag, wenn mein Haar so natürlich fällt.

Ich bin:
Marie
Ich mag:
Unkomplizierte Frisuren
Meinen Basset
Samstag für mich
Gern essen
Ich mag nicht:
Rattanmöbel
Setzkästen
Saunaclubs
Draufgänger
Ich esse:
Gern Selbstgekochtes
In der Markthalle
Austern am Hafen
Bouletten im Stehen
Ich trinke:
Trockenen Wein
Espresso
Vecchia Romagna
Ich höre:
Jaques Brel
Auch Bach
Oscar Petersen
Django Reinhard
Ich nehme:
Für mein Haar
Wellaflex Fön-Lotion
und für die fertige Frisur
Wellaflex Fön Haarspray

WELLA

Wellaflex Fön.
Wir haben es speziell für diesen Typ Frau gemacht.

Erhältlich bei Drogerien, Friseuren, Kaufhaus-Parfümerien und Parfümerien.

9 057 1

„Tipsi" Clever rät:

Frische Freude jeden Tag – für jeden, der Salat gern mag. Mit KRAFT Salat-Dressings!

4 JAHRESZEITEN-Dressing – kräuterwürzig, ohne Öl –. Aus reinen Zutaten und Gewürzen. Ideal zu allen grünen Salaten. Besonders gut zu Wurst-, Fleisch- und Käsesalaten.

KRAFT **Salat-Dressings.**
Frische Freude jeden Tag.

Das Paket

viertel nicht kannte und in Sackgassen geriet. Manche der Gäßchen mochten sehr alt sein, sie liefen nicht geradlinig, sondern wanden sich wie Flüßchen zwischen Häuserschluchten. Bald konnte sie überhaupt nicht mehr feststellen, ob sie sich noch in der ursprünglich angepeilten Richtung bewegte. Verwirrt blieb sie endlich stehen. In welch überflüssiges Abenteuer hatte sie sich da eingelassen! Und nur, weil sie die Zumutung nicht rasch genug zurückgewiesen hatte. Wie aber hätte sie dies tun können? Wer ist denn ununterbrochen darauf vorbereitet, von irgendwoher mit einem Auftrag belastet zu werden, den man sogleich mit aller Entschiedenheit als unangemessen erkennen und zurückweisen – hat man dies aber versäumt, einfach ausführen muß, ob man will oder nicht. Sie spielte in Gedanken mit der Möglichkeit, das Paket für sich zu behalten oder es einfach wegzuwerfen, ohne Rücksicht auf den Schaden, der dem Absender daraus erwachsen mochte. Doch das können nur Leute, die der Ansicht sind, der Mann im Torbogen, den es in jedem Leben einmal gibt, sei selber schuld an seinem Irrtum. Sie jedoch hatte das Gefühl, daß diesem Manne nur ein verzeihliches Versehen unterlaufen sei und die eigentliche Schuld ihr selber zukomme, weil sie ihn nicht rasch genug darüber aufgeklärt hatte. Wenn auch Verstand und Wille mit ihrer Tat nichts zu schaffen hatten, so waren doch ihre Hände bereit gewesen, das Gebotene zu ergreifen. Ihr Körper war einverstanden gewesen. Sie überlegte, ob diese Hände das Paket auch behalten wollten, und stellte fest, daß sich das nicht genau überprüfen ließ, weil sich bereits ihr Bewußtsein der Angelegenheit bemächtigt hatte, und das war ein moralisches Bewußtsein, das den Händen gebot, nicht für die Dauer Besitz zu ergreifen, sondern das Paket nur befehlsgemäß weiterzutragen, bis der Adressat gefunden war, an den sie es abliefern mußte. Von diesem Augenblick an erwiesen sich die zuvor so zugriffbereiten Hände unlustig, sie begannen, das Paket als zu schwer und das Tragen als lästige Arbeit zu empfinden. Immer häufiger mußte sie es von der einen Hand in die andere nehmen, später hob sie es für eine Weile auf die linke, dann auf die rechte Schulter, um die Hände ausruhen zu lassen. Zuletzt spürte sie es mit dem ganzen Körper als ermüdende Last.

Als sie den Platz erreichte, mußte sie zu ihrem Verdruß feststellen, daß sie sich geirrt hatte, die Heinestraße begann nicht hier, sie endete hier, und zwar mit Hausnummer hundertfünfzig. Das bedeutete, daß sie das Paket noch ein langes Stück die Heinestraße hinauftragen mußte. Unmutig wollte sie es nun doch wegstellen, dann aber sagte sie sich: Habe ich es bis hierher geschleppt, so werde ich das letzte Stück wohl auch noch bewältigen können. Man läßt doch eine Sache,

> *Wir kennen keinen Menschen, der so gemein wäre, daß er uns nicht weniger gemein vorkommt, wenn er uns höflich grüßt.*
> Giacomo Leopardi

die man lange getragen hat, nicht einfach fallen. Ich muß nur vorher ein wenig rasten.

In der Mitte des Platzes war eine Parkanlage. Tamariskensträucher standen im kurzen Gras, kiesbestreute Wege führten zwischen den Strauchgruppen ins Dunkel. Eben trat der Mond hinter den Wolken hervor, und sein milchiges Licht verlieh dem Ort besondere Schönheit. Sie vergaß darüber das Paket, das schwer auf ihrer Schulter

lag, und bestaunte die blühenden Sträucher. Dann schritt sie langsam einen der Wege entlang, in der Mitte des Parks. Felder roter und gelber Tulpen flammten neben dem Weg, der Wind trug in warmen Wellen die Düfte von Jasmin und Junirosen heran, in den Büschen rauschte es leise, ein Vogel zirpte im Traum, und die Grillen geigten inständig und daseinsbesessen. Jetzt ließ sich ein feinstimmiges Rieseln und Rauschen vernehmen, der Pfad mündete in ein Rondell, das von Gartenbänken umstanden war und in dessen Mitte ein Springbrunnen drei helle Silberstrahlen aus steinernen Muscheln in die Luft schleuderte. Das niederfallende Wasser fing sich in einem moosigen Becken. Die Oberfläche des Wassers war von großen, grünen Blattellern bedeckt, darüber erhob sich ein dünner Stengel mit einer Knospe, die eben im Begriff war, ihre Blätter zurückzuschlagen. Um den Kelch der überaus seltenen und schönen Blume tanzte eine Schar feinflügeliger Insekten, eine Libelle schwirrte in schwankendem Pfeilflug hin und her, und dann wehte taumelnden, betäubten Fluges ein großer, brauner Nachtfalter herbei, um sich wie ein Blatt aus schwerem Samt niederzusenken.

Sie erinnerte sich des lateinischen Namens der Blume, den sie in der Schule gelernt hatte, einiger Details über die Zahl ihrer Staubfäden, ihrer Gewohnheit, nur nachts – und nur eine einzige Nacht – zu blühen, und der Länder, in denen sie wuchs. Sobald sie jedoch das Paket niedergestellt und sich auf eine der Gartenbänke hingesetzt hatte, vergaß sie derlei unwesentliche Kenntnisse vollständig und versank in träumerische Erwartung. Sie wandte den Blick nicht von der Knospe, der hier und jetzt das einmalige Erlebnis beschieden war, fühlte sich selbst als einen knospenhaften, eingefalteten Körper, in dem sich feinste Muskeln spannten und lockerten und bebten, so wie die Nachtblume über dem Wasserspiegel ganz leise zitterte. Dann drängte eine innige Kraft die grünen Kelchblätter fast sichtbar zurück, und der geschlossene Kelch entfaltete sich zur offenen Rose, auf der sich der braune Falter ungestüm niederließ.

In diesem Augenblick gewahrte sie eine Bewegung neben sich, ihre Bank war bereits von einem stillen Gast besetzt gewesen, der das Aufblühen der Rose beobachtete. Der Fremde mochte ihr Erschrecken gefühlt haben, er legte besänftigend seine Hand auf die ihre. Die Berührung hatte nichts Gewaltsames, Beruhigung ging davon aus, und sie ließ die fremde Hand schweigend auf der ihren liegen, um den schönen Vorgang nicht zu stören.

Immer weiter öffnete sich die Wasserblume, und das Summen der Insekten erhob sich zu sirrender Ekstase, so oft sie kurz aufschwirrten, um sogleich ▶

Perlen

Damals vor dem Spiegel –
weißt du noch, Geliebter?
Perlen, eine zarte
Silberschließe. Und du
sagtest: Sei behutsam.

Einmal riß die Kette –
weißt du noch, Geliebter?
Und ich bat dich:
Suche,
suche alle meine
Perlen, meine Tränen.

Aber eine Perle
fehlt seither, die trägt nun
eine Fremde. Andre
Finger binden, lösen,
andre Fäden reißen,

andre Tränen fließen.
Weißt du noch, Geliebter?
Suche. Sei behutsam
vor dem Spiegel, Liebster.
Immer wieder zähl ich

weinend vor dem
Spiegel.
Fehlt nicht eine Perle?
Oder bin ich's selber?
Suche, sei behutsam!
Weißt du noch? Ich weiß.

Jeannie Ebner

...und verspricht:

Zum Beweis dafür versprech' ich allen: Geld zurück* bei Nichtgefallen!

CATALINA-Dressing
– cremig pikant mit Zitrone –.
Aus reinen Zutaten und Gewürzen. Hervorragend zu Tomaten-, Nudel- und Kartoffelsalat. Ebenso zu Eier-, Fleisch-, Fisch- und Geflügelsalat.

*Sollte das von Ihnen gekaufte Salat-Dressing wirklich nicht Ihrem Geschmack entsprechen, dann schicken Sie bitte die Halsschleife des Glases an die nebenstehende Adresse. Sie erhalten dann den Einkaufspreis in bar zurück!

KRAFT

Coupon
Bestellen Sie den kostenlosen „Salat-Atlas"! Coupon ausschneiden, auf eine ausreichend frankierte Postkarte kleben und absenden an: KRAFT GmbH, Postfach 5551, 6236 Eschborn. Bitte eigene Adresse nicht vergessen!

Das Traum-Angebot des Monats.

Vom großen deutschen Wäsche-Spezialisten.

WITT WEIDEN

Der Haus- und Schlafanzug mit der wohltuenden Anschmiegsamkeit von Milano-Rib. Wirkware aus 100% Baumwolle. Die Jacke ist geschmackvoll bedruckt, in Schlupfform gearbeitet mit Gummizug an den langen Ärmeln und am Halsausschnitt. Hose mit Gummizug im Bund, ausgestellte Beine. Bestell-Nr. 37000 B, Farbe: marine (10).

Größen:
36, 38, 40, 42, 44, 46 DM 43,-

Größe: 48 DM 47,-

Gleich bestellen – ohne Risiko per Nachnahme mit vollem Rückgaberecht innerhalb 14 Tagen.

Schicken Sie einfach eine Postkarte (50 Pf) an **WITT, Hausfach 78 B, 8480 Weiden.** Oder rufen Sie an 09 61/4 30 41, Kennwort WITT 78 B. Und fordern Sie die neuen Kataloge gleich mit an! Sie kommen kostenlos, auch wenn Sie nichts bestellen. Witt-Kunden der letzten zwei Jahre erhalten die Kataloge automatisch.

Wäsche kauft man bei WITT.

Jade Pickelmaske

Jade Pickeltupfer

... machen Schluß mit Pickeln, Pusteln und Mitessern. Weil sie aufeinander abgestimmt sind und sich in der Wirkung optimal ergänzen.

Pickelmaske zweimal wöchentlich auftragen, einwirken lassen und einfach abziehen. Mit Pickeltupfer mehrmals täglich Pickel abtupfen. Das hilft wirklich.

Fortsetzung von Seite 185

Briefwechsel

Arzthelferin, 29/164, wünscht gebildeten, charakterfesten, ledigen BRIEFPARTNER ab 33/180. Zuschrift an Ch. B 9956

Sie, 30/164, verh., 2 Kd., 5 u. 2 Jahre, sucht Briefwechsel in der Schweiz, evtl. Nähe Zürich. Zuschrift an Ch. B 9960

Freundschaft

Welches Mädchen möchte den Sommer bei mir (Grieche, 46 Jahre, 177) auf Korfu verbringen und (vielleicht) für immer bleiben? Schreibe mir bitte in französischer Sprache. Ch. B 9966

Mädchen, hübsch, sucht gehörlose Freundin. Bildzuschrift. Ch. B 9964

FILLE, Joli, chercher, sourtmuent, amie. IMAGE. Ch. B 9965

Berlinerin, 33, reisefreudig, sucht zärtliche Freundin. Ch. B 9963

Junggeselle, 39/172, jünger auss., schlank, dunkelhaarig, sucht nette Freundin zw. 25 u. 35. Bei Zuneigung u. echtem Verstehen Heirat erwünscht. Raum Niedersachsen/Westfalen. Diskretion garantiert. Bildzuschrift (zurück). Ch. B 9957

Zeitschrift „PARTNER-AKTUELL" kostenlos (neutraler Versand): Masters, POB 16 02 80/ JX, 8500 Nürnberg

Herren, nette Junggesellen — für Damen kostenlos. René, E.-Pascha-Str. 12 B-F, 8000 München 81. Fordern Sie den diskreten, kostenlosen Prospekt!

Blondes Mädchen, 23/168, schlank, gutaussehend, sucht netten, humorvollen, gutaussehenden Herrn für eine glückliche Partnerschaft. Interessen: Reisen (USA), Tanzen, Musik, Lesen, Tiere. Bildzuschrift erbeten an Ch. B 9951

2 Zahnärzte (29/30, beide 180), promov., led., schlank, sportlich, Flieger und Reiter, allem Interessanten aufgeschlossen, suchen charmante, attraktive Freundin(nen), etwa vom Typ John-Player-Spezial-Werbung. Bevorzugt Raum NRW. Bildzuschriften erbeten an Ch. B 9950

SIE, Anf. 40, sensibel u. allein, sucht Freundin mit Herz, Seele u. Niveau. Ch. B 9949

Donaueschingen: 23jährige sucht zärtliche Freundin. Ch. B 9948

Fortsetzung auf Seite 208

Das Paket

Fortsetzung von Seite 185

wieder besinnungslos in den goldgelben Kern aus Honig und Fruchtstaub zurückzusinken. Sie fühlte sich untergehen in einem fremden Willen, aus sich selbst heraustreten und eingehen in das Wesen der Blume. Dann ergriff das Falterhafte von ihr Besitz, sie war betäubt vom Duft, trinkend und spendend zugleich, Blüte und Falter, wie auch der Mann, der als zufällig anwesender Partner eines seltenen Erlebnisses ihre Verzauberung teilte, zugleich Trinkender und Kelch geworden war.

Das ist einer jener seltenen Augenblicke, um derentwillen wir Gott danken für das Leben, empfand sie. Der Augenblick, da wir aus dem wogenden Chor auftauchen zum innigen Bewußtsein unser selbst, oder der Augenblick, da wir aus diesem Selbst schlüpfen wie der Falter aus der Verpuppung, selig hineintaumelnd ins blinde Sein.

Und als der Augenblick endete, tat sie das Weiseste: Sie lief davon, wissend, daß Wunder vergehen, wenn man sie festhalten will. Sie lief, bis sie sich vor jeder Verfolgung sicher fühlte und nichts mehr sie einholen konnte. Aber sobald sie stehenblieb, fiel ihr ein, daß sie das fremde Paket bei der Bank vergessen hatte. Plötzlich erschien ihr dies ein unersetzlicher Verlust; es war unmöglich, das Paket, das sie so weit getragen hatte, einfach preiszugeben. Sie beschloß, abzuwarten, bis sich der fremde Mann aller Wahrscheinlichkeit nach entfernt haben mußte, doch dann befürchtete sie, er könne das Paket mitnehmen, und schon lief sie, so rasch sie konnte, den ganzen Weg wieder zurück bis zum Springbrunnen.

Der Mond war hinter einen ziehenden Wolkenstreifen getaucht, trauriges Dämmerlicht lag auf den Wiesen, und die Nachtblume duftete süß und bitter im langsamen Welken. Die Insekten waren betäubt niedergefallen und schwammen auf der schwarzen Wasserfläche. Auf der Bank saß ein Mensch in einem grauen, schäbigen Mantel und hielt das Paket auf den Knien.

„Geben Sie das Paket her!" sagte sie erregt. „Es gehört mir!"

„Dir?" fragte er langsam und bekümmert.

„Etwa Ihnen?!"

„Nein", sagte er traurig und voll Verzicht. „Aber darf ich mit dir gehen und dir tragen helfen?"

„Ja", gestand sie beschämt und besänftigt zu. Er stand auf, hob das Paket auf seine rechte Schulter und schob schüchtern die linke Hand unter ihren Arm. So schritten sie mitsammen dem Rand des Parkes zu. Zuerst paßte er seine Schritte mühsam ihrem hastigen Trippeln an, ▶

Zeit für einen Aperitif!

Kleine Getränkekunde: Im nächsten Heft erfahren Sie alles über den Aperitif, das leichte Getränk vor dem Essen.

Die Müllers von Aretsried denken sich immer wieder was Gutes aus. Natürlich haben sie nicht die Buttermilch erfunden – die gibt es ja schon so lange, wie es Kühe auf der grünen Wiese gibt. Aber daß ihre Buttermilch so schmeckt, **so sahnig und so cremig,** wie eben nur Müller Reine Buttermilch schmeckt, dazu haben sie sich doch schon einiges einfallen lassen. Und wieder was Neues: **Jetzt lassen sie ihre frische Buttermilch so reifen, daß sich das typisch Säuerliche an der Buttermilch nicht zu stark entfaltet.** So ist es für die meisten Zungen milder und für manchen Magen noch bekömmlicher. Auch Kinder mögen ja milde Buttermilch lieber. Da gibt es übrigens ein wirklich gutes Rezept, den **Frühstücks-Krafttrunk der Müllers von Aretsried:** 1 Becher Buttermilch, 1 Banane fein zerdrücken und nach Bedarf süßen. Das müssen Sie mal probieren. Haben Sie vielleicht auch eine Rezept-Idee? Bitte „An die Müllers von Aretsried, 8935 Aretsried". Die schicken Ihnen dann noch mehr Rezepte und Informationen, wirklich gerne und kostenlos.

Solche und andere gute Ideen haben die Müllers von Aretsried.

Das Paket

dann kam sie ihm ein wenig entgegen, und endlich fanden sie einen Gleichschritt, der ihnen beiden angenehm war, und sie schmiegte sich dichter an ihn. Sie sprachen auch einiges, aber es waren lauter Belanglosigkeiten, und sie vergaß sie rasch wieder. Nur der stille und zugleich eindringliche Ton seiner Frage: Darf ich mit dir gehen und dir tragen helfen? war immer in ihren Ohren.

Die Straßenbeleuchtung zeigte ihr sein Gesicht, das Gesicht eines gutmütigen jungen Mannes, der nicht allzuviel denkt und sich nicht immer satt essen kann, aber sie vergaß auch sein Gesicht sehr rasch und vollständig und erinnerte sich nur an das samtige Braun seiner Augen, das sie an den Nachtfalter erinnerte.

Die Heinestraße war sehr lang. Er mußte einmal stehenbleiben und das Paket auf die andere Schulter nehmen, da trat sie an seine rechte Seite und nahm von selbst seinen Arm. Nummer fünfzehn war ein altmodisches Haus mit einem gußeisernen Handwerkerzeichen über dem Tor. Sie zog an einem Handgriff, der seitlich niederhing, und sogleich bimmelte drinnen im Hausflur eine blecherne Kuhglocke. Nach einiger Zeit näherten sich Schritte, ein Schlüssel knarrte und knirschte, und im Türspalt erschien die Gestalt eines alten Mannes in einem geblümten Schlafrock. Er hielt eine Kerze hoch und beleuchtete die Gesichter der beiden kritisch von allen Seiten.

„Ich möchte nur das Paket hier abgeben", sagte sie rasch. „Es gehört für Schmiedl."

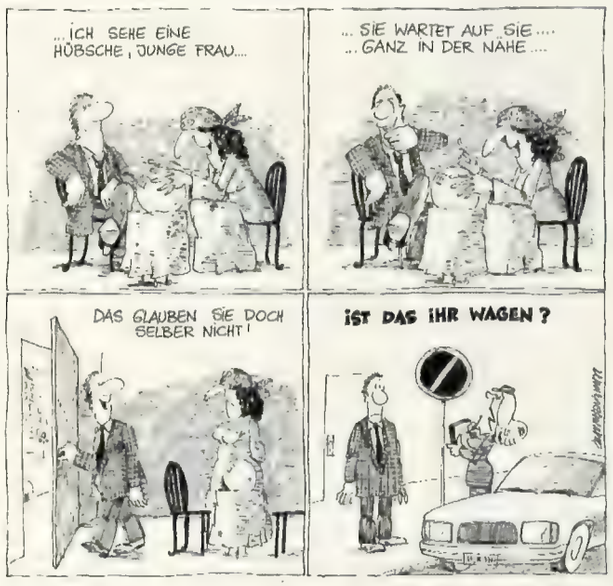
„Hier wohnt niemand, der Schmiedl heißt", sagte der Alte bedächtig.

Diese neuerliche Schwierigkeit, nachdem sie schon gehofft hatte, das Paket endlich am rechten Ort loszuwerden, brachte sie begreiflicherweise in Zorn. „Es muß aber ein Schmiedl hier wohnen – man hat mir gesagt: Schmiedl, Heinestraße fünfzehn."

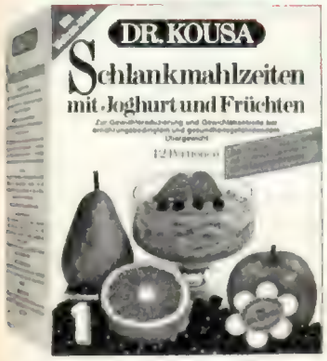
„Wer hat Ihnen das gesagt?" fragte der Alte. ▶

Richtig geraten!

Zeichnung: Rauschenbach



Dr. Kousa Schlankmahlzeiten schmecken, sättigen und enthalten alle lebenswichtigen Nährstoffe.



Wenn Sie Ihr Körpergewicht senken oder unter Kontrolle halten wollen, sollten Sie eine Kur mit Dr. Kousa Schlankmahlzeiten machen.

Mit Dr. Kousa Schlankmahlzeiten führen Sie Ihrem Körper während der Schlankheitskur alle lebensnotwendigen Nährstoffe wie Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe zu. Sie erhalten Ihre Leistungsfähigkeit, körperliche und geistige Aktivität und nehmen auf natürliche, angenehme Weise ab. Acht verschiedene Geschmacksvarianten erleichtern Ihnen das Abnehmen. Die Zubereitung ist denkbar einfach: Eine Portion mit kaltem oder warmem Wasser anrühren, schon ist eine schmackhafte komplette Mahlzeit fertig. Ihrer Schlankheitskur – zu Hause und am Arbeitsplatz – steht nichts mehr im Wege.

Weitere Dr. Kousa Produkte: Dr. Kousa VollweizenGel und Dr. Kousa Weizen-Kleie – aus der Milupa Ernährungsforschung. Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.

Dr. Kousa Schlankmahlzeiten – mit den Gaben der Natur für die bessere Figur!

Erntefrische Qualität...

strengstens geprüft...

Deutsches Suppengemüse.

Unsere Landwirte bauen nur ausgewählte aromareiche Sorten an, die fruchtschonend verarbeitet werden. Das strengste Lebensmittelgesetz der Welt und freiwillige Selbstkontrollen garantieren hervorragende Qualität.

Der Vorteil für Sie: Wichtige Vitamine, wertvolle Mineralstoffe und der herzhafte Geschmack bleiben erhalten.

Es lohnt sich, auf die deutsche Herkunft zu achten.

gut geschaut... ist gut gekauft!

Essen aus Deutschland.
Qualität, die von der Frische kommt.

Es lohnt sich alles über deutsches Gemüse zu wissen. Schicken Sie mir deshalb ihre Broschüre. Kennwort Gemüse mit wertvollen Informationen zu. Die Schutzgebühr von DM 3,– liegt in Briefmarken bei. Ratgeber Deutsche Konserven, Postfach 9999 4830 Gütersloh

Name

Anschrift

CMA

9H BR 06

Stark vergilbte Gardinen brauchen eine spezielle Nachbehandlung: Cardi Spezial Gardinen-Entgilber

Stark strapazierte und vergilbte Fasern lassen sich nicht mehr weiß „waschen", weil eine weiße Synthetik-Faser im Laufe der Jahre von innen heraus vergilbt. Geben Sie in diesem Fall Cardi Spezial Gardinen-Entgilber ins letzte Spülbad – er löst das Problem. Denn Cardi Spezial Gardinen-Entgilber überzieht selbst stark vergilbte Gardinen mit einem langanhaltenden, strahlenden Weiß, versiegelt die Fasern und schützt sie so gegen neuen Schmutz.

Cardi,
der Gardinenspezialist

Fortsetzung von Seite 204

Ferienziele

Italienische Adria. Ferienwohnungen vermietet preisgünstig Hildeg. Herbst, (0 40) 631 50 29 + 631 06 31

GÄSTEHAUS im SCHLOSS, K. Bried, 6705 Deidesheim/Weinstraße, Tel.: (0 63 26) 2 05

Mädchen-Institute

WÜRZBURGER DOLMETSCHER-SCHULE, siehe Spalte „Berufsausbildung"

Verschiedenes

Griechische Naturwolle. Wollproben anfordern! Dietmar Notton — Wollimporte — Riedichen 4 c, 7863 Zell i. W.

Ölporträts nach Fotos DM 89,—. Gratisprospekt. Postfach 1443–B, 8430 Neumarkt 1

NATURKOSMETIK für jeden Hauttyp sowie Henna, Tee u. Parfümöle. Prospektanforderung bei Halft & Eutebach, Postfach 348, 5240 Betzdorf.

Beruf: Mutter. Mit 5 bis 7 Kindern in einem Haus im Kinderdorf leben. Sie erziehen und betreuen, bis sie auf eigenen Füßen stehen. Mit Hilfe des Dorfleiters, des Psychologen, der Kindergärtnerin, der Familienhelferin. Und allen modernen Geräten im Haushalt. Ein Beruf für unverheiratete, mütterliche Frauen ohne eigene Kinder zwischen 23 und 38 (Einstellungsalter). Sorgfältige Ausbildung durch Praktikum und Mütterschule. Gehalt, zusätzliche Sozialleistungen und Alterssicherung von Anfang an. Verlangen Sie weitere Informationen – auch über ein Probejahr – von Frau A. Distler im SOS-Kinderdorf e.V., Renatastr. 77c, 8000 München 19, Telefon (0 89) 16 00 28

Bayerische Fleckteppiche in bunten Farben und derber Webart nach den Farben und Maßen Ihrer Wahl. Farbkatalog gratis. Handweberei Maether, 8620 Lichtenfels

Graphologische Analysen: Gemetz, Fach 30 02 21, 4600 Dortmund 30

Wenn Sie selber „nähen", müssen Sie die kostenlose Stoff- und Restedienst-Zeitung anfordern. ALFRED BORNSTEIN, Postfach, Abt. 19, 8970 Immenstadt

Teespezialitäten aus aller Welt zu günstigen Preisen. Liste anfordern! DAS TEEHAUS, Eppendorfer Weg 88e, 2000 Hamburg 19

Schulen

WÜRZBURGER DOLMETSCHER-SCHULE, siehe Spalte „Berufsausbildung"

HAUSHALTUNGSSCHULE G. Stahmer — staatl. anerkannt — Einjährige HAUSHALTUNGSSCHULE mit Pflichthandelsfächern, auch KURZKURSE. ZWEIJÄHRIGE BERUFSFACHSCHULE FÜR HAUSWIRTSCHAFT — Fachschulreife möglich — staatl. Förderung. Neuerbautes Wohn- und Studienheim, 8213 Aschau/Chiemgau, Tel. (0 80 52) 4 49

AUSBILDUNG ZU DEN INTERNATIONALEN BERUFEN: Europa-Sekretärin, Fremdsprachensekretärin, Geprüfte Sekretärin, Fremdsprachenkorrespondentin, Übersetzerin, Dolmetscherin. In HAMBURG oder LONDON. Prospekte: Dolmetscherinstitut Hamburg, Georgsplatz 6, 2000 Hamburg 1.

Berufsausbildung

BERLINER BERUFSFACHSCHULE FÜR KOSMETIKERINNEN IM BDK. Semesterbeginn: 1. 4. — Kurfürstendamm 136, 1000 Berlin 31

FREMDSPRACHENSEKRETÄRIN — Vollzeitausbildung, nach BAFöG gefördert. AVIS Spracheninstitut, Gärtnergasse 16, 6500 Mainz, Tel. (0 61 31) 2 30 20

Kaufm.-prakt. Arzthelferin oder med.-kaufm. Assistentin: ½ bzw. 1 Jahr Ausbild. in der Uni-Stadt im Schwarzwald. Vielseitige Berufsmöglichkeiten. Beginn Oktober + April. Sofort kostenl. BE-Broschüre anfordern: Lehrinstitut Dr. med. Buchholz, Starkenstr. 36, 7800 Freiburg i. Br., Tel. (07 61) 2 54 43

SEKRETÄRIN BDS. Anerkannter Abschluß nach staat. RVO v. 17. 1. 75 als „Geprüfte Sekretärin". Kursdauer 12 Wochen. Beihilfen nach dem AFG; neues Wohnheim. Private Handelsschule Merkur 8980 OBERSTDORF, Tel. (0 83 22) 42 46

AUSBILDUNG ZU DEN INTERNATIONALEN BERUFEN: Europa-Sekretärin, Fremdsprachensekretärin, Geprüfte Sekretärin, Fremdsprachenkorrespondentin, Übersetzerin, Dolmetscherin. In HAMBURG oder LONDON. Prospekte: Dolmetscherinstitut Hamburg, Georgsplatz 6, 2000 Hamburg 1.

Arzthelferin, anerkannter Abschluß der Ärztekammer; Medizinisch-Kfm. Assistentin; Medizinisch-Techn. Assistentin; Biologisch-Techn. Assistentin; Laborfortbildung. Wohngelegenheit im Schulgebäude. Ausbildungsbeih. Freiprospekt anfordern. Dr.-Lobeschule, Matth.-Claudius-Straße 3, 6200 Wiesbaden, Tel. (0 61 21) 37 37 70

Fortsetzung auf Seite 248

Das Paket

Das aber wußte sie selbst nicht, sie zuckte betreten die Achseln und schwieg. Der Alte neigte sich prüfend über das Paket und beleuchtete es mit der Kerze.

„Heinestraße fünfzig", entzifferte er vorwurfsvoll.

„Ach!" sagte sie erleichtert, „dann habe ich mich wohl verhört. Entschuldigen Sie die Störung."

„Das bin ich schon gewöhnt", sagte der Alte müde.

Sie griff in die Manteltasche und gab ihm ihr letztes Geld als Entschädigung für die unterbrochene Nachtruhe. Er nahm es mit gemurmeltem Dank entgegen.

„Also sind wir umsonst so weit gelaufen", sagte sie.

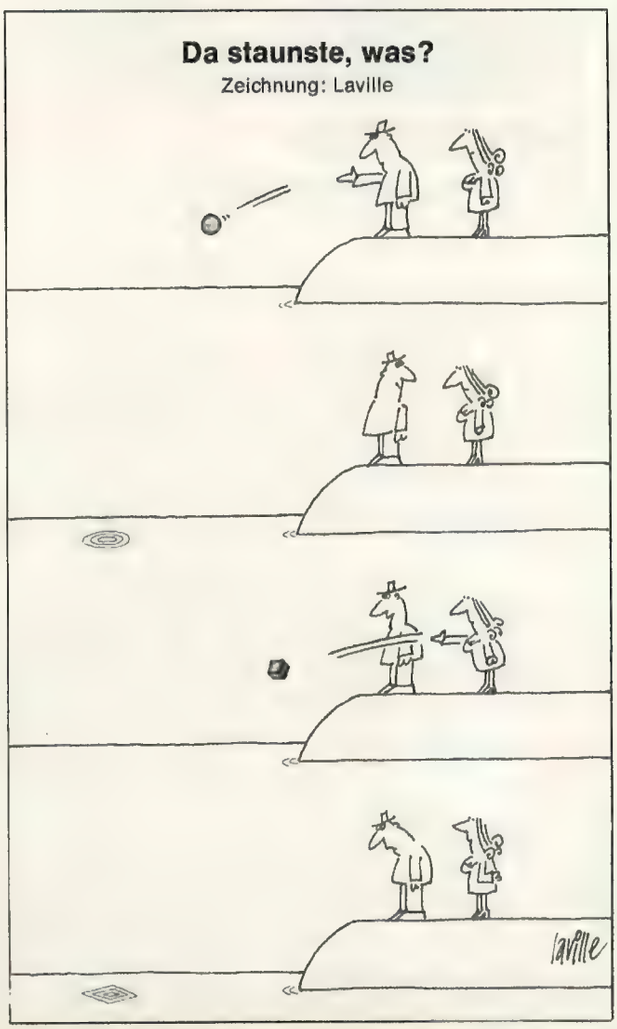
„Kehren wir um. Aber jetzt werde ich das Paket wieder tragen."

„Ich bin gerne so weit mit dir gegangen", sagte er. „Und ich will nicht, daß du es allein trägst, vielleicht können wir es zu zweit anfassen."

Sie nahmen das Paket zwischen sich und trugen es gemeinsam, dabei stellten sie fest, daß man am besten nicht im Gleichschritt ging; wenn der eine links ausschritt, mußte der andere rechts ausschreiten, so daß ihre Bewegungen spiegelverkehrt zueinander abliefen, dadurch konnten die Arme beider im natürlichen Rhythmus mitschwingen. Diese Entdeckung bereitete ihnen Freude, und sie gingen eine Zeitlang so, die Gesichter einander zugekehrt, und lächelten. Das Paket schien ihnen jetzt sehr leicht, und sie hätten es noch lange so tragen können. Dann blieben sie vor Nummer fünfzig stehen. Sie setzten das Paket ab und küßten sich. Zwar ▶

Da staunste, was?

Zeichnung: Laville



Die ALNO:
Für abendliche Mußestunden

So vielseitig ist eine ALNO. Tagsüber ist sie der gute Geist bei der Küchenarbeit, weil alles so praktisch, perfekt und sinnvoll angeordnet ist, daß die Arbeit schnell und leicht von der Hand geht. Abends bietet sie dann Ruhe und Geborgenheit, damit Sie Spaß und Freude an den schönen Dingen des Lebens haben.

Ihr ALNO-Fachhändler zeigt und sagt Ihnen mehr über ALNO-Einbauküchen mit der 5-Jahres-Garantie. Natürlich komplett mit AEG-Einbaugeräten.

ALNO®

Programm ALNOCLASS Eiche hell

Der schönste ALNO-Katalog

ist für Sie reserviert. Dazu erhalten Sie die Preisliste und die Adresse Ihres ALNO-Fachhändlers im In- oder Ausland.

ALNO-Möbelwerke
Postfach 1160
7798 Pfullendorf

A 3603

Das Paket

hatte dieser Kuß nichts mehr von aufblühenden Blumen an sich, und die Intensität der Geschöpfe, die nur eine Nacht leben, war verflogen. Doch ihre Lippen waren warm und miteinander vertraut, und sie waren beide froh.

Auf ihr Läuten erschien eine kräftige Frau mit einem langen, straffgeflochtenen Zopf. Sie hatte über das Nachthemd nur einen wollenen Schal umgelegt.

„Brr, es ist zugig hier!" sagte sie statt eines Grußes. „Was wollen Sie?"

„Wir bringen das Paket für Schmiedl", sagte er und hielt es ihr hin.

„Schmiedl?" fragte sie.

„Schmiedl, ja. Ist hier nicht Heinestraße fünfzig?"

„Das schon, aber hier ist kein Schmiedl, sondern nur ein Schmied."

„Es wird schon stimmen", sagte er, „die Adresse steht drauf."

Die Frau beugte sich über das Paket.

„Die Adresse stimmt, aber der Name nicht, hier wohnt kein Schmiedl. Und ein fremdes Paket kann ich nicht annehmen. Was ist denn drinnen?"

„Das wissen wir nicht."

„Ja dann – ich nehme es jedenfalls nicht!"

„Aber was sollen wir denn damit machen?" fragte sie verzweifelt.

„Wissen Sie was", sagte die Frau, „jetzt fällt mir etwas ein: Auf Nummer hundertfünfzig, wo meine Kusine die Bedienung im ersten Stock hat, heißt der Hausmeister Schmiedl. Da wird wohl die Adresse verschrieben sein."

„Danke für die Auskunft", sagte er.

„Bitte", erwiderte die Frau und hielt die Hand auf.

„Ich habe leider kein Geld mehr", sagte sie verlegen. „Ich habe vorhin dem alten Mann mein letztes Geld gegeben."

„Das macht nichts", sagte er und tastete suchend in seinen Hosentaschen, dann im Rock, endlich im Mantel, aus dem er eine Münze beförderte, die er der Frau in die Hand drückte.

„Danke", sagte sie, „brr! Hier zieht es", und verschwand im Haustor.

„Du auch?" fragte sie.

„Ja. Das war mein allerletztes Geld. Aber darauf kommt es schon nicht mehr an. Wir haben eben beide nichts."

„Wenn ich dich nicht hätte!" sagte sie gerührt.

Nun trugen sie das Paket wieder abwechselnd, während sie die lange Heinestraße zurückeilten bis zum Platz, denn das letzte ▶

KOPF HOCH

8 Stunden im Streß des Berufsalltages…
Im Haushalt nur für die Familie da sein…
Und abends wieder mal ein Buch lesen, gemeinsam ausgehen, bei Sport und Spiel dabeisein…
Haben Sie dann noch die Kraft und innere Ruhe dafür?
Lassen Sie nicht den Kopf hängen!

Nur 3 Kapseln Symfona täglich helfen, die natürlichen Energie-Reserven zu mobilisieren und länger leistungsfähig zu bleiben.

Symfona wirkt kreislaufaktivierend, leistungssteigernd und vitalisierend.
Durch die abgewogene Kombination von Buphenin und Etofyllin werden die Organe besser durchblutet. Damit ist der gesamte Organismus aufnahmefähiger für die Wirkung der Vitamine von Symfona. Dort, wo der Körper sie am besten ausnutzen kann: in Gehirn, Herz und Nieren.

Hier hilft die Symfona-Kur.
Bei Zeichen rascher Ermüdbarkeit, Antriebsarmut, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, Streßerscheinungen sowie bei Altersbeschwerden.
Der Erfolg ist umso nachhaltiger, je länger Symfona eingenommen wird. Möglichst in Kuren von 6 Wochen. Dabei sind Nebenwirkungen nicht bekannt.
Symfona erhalten Sie nur in der Apotheke.

Symfona
Zur Förderung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, also z. B. bei Zeichen rascher Ermüdbarkeit, Antriebsarmut, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, leichter Erschöpfbarkeit, Altersbeschwerden, namentlich in Zeiten besonderer körperlicher und geistiger Beanspruchung sowie zur Verkürzung der Rekonvaleszenz.
Filofarm Arzneimittel GmbH, 5000 Köln 80

Vital bei der Arbeit – Aktiv in der Freizeit.

Hmm...
Evchen Erdbeer.
Sie ist MILRAM Fan.
Denn sie liebt alles, was natürlich ist.

MILRAM Frucht Quarks gibt es in 8 frischen und fruchtigen Sorten.

MILRAM ...natürlich schmeckt's am besten

Das Paket

Haus in der Reihe, das Eckhaus, dessen Fenster auf den Park hinaussahen, war Heinestraße hundertfünfzig. Sie läuteten an, und als der Hausmeister erschien, sagte er sogleich:
„Guten Abend, Herr Schmiedl, wir bringen Ihnen etwas!“ und er versuchte einen wohlwollenden Ton, als ob er dem Hausmeister eine frohe Botschaft brächte.
„Für mich? Woher wissen Sie denn, daß es für mich ist, Sie kennen mich doch gar nicht.“
„Aber Sie sind doch der Herr Schmiedl?“
„Das schon. Aber ich erwarte kein Paket. Von wem ist es denn?“
„Das wissen wir nicht“, sagte sie. „Das ist uns auch egal, wir sind nur

Zur Macht des Glücks bekennen sich nur die Unglücklichen, denn die Glücklichen führen alle ihre Erfolge auf Klugheit und Tüchtigkeit zurück.
Jonathan Swift

Boten und führen einen Auftrag durch, ohne viel zu fragen.“
„Das hab ich gerne!“ sagte der Mann grimmig.
„Das hab ich gern: die linke Hand nicht wissen lassen, was die rechte tut. Wenn Ihnen jemand den Auftrag gibt, eine Höllenmaschine irgendwo abzugeben, werden Sie es auch tun, ohne viel zu fragen.“
„Unsinn“, sagte er beschwichtigend. „Wer sollte ein Interesse daran haben, Ihnen eine Höllenmaschine zu schicken?“
„Nehmen Sie das Paket doch“, sagte sie. „Wir haben es so weit geschleppt und dachten, Ihnen einen Gefallen zu tun, und nun wollen Sie es nicht.“
Der Mann richtete den Strahl seiner Taschenlampe auf das Paket. ►

Für alle - überall Gutes Licht

LICHT an „Flutlicht auf allen historischen Gebäuden. Wundervoll. Ich kann nachts fotografieren! Diese Stadt ist sehr attraktiv. Strahlt Ihre Stadt auch im rechten Licht?"

LICHT an „Wo ich wohne sind die Straßen ganz hell. Darum kann ich allein zur Schule gehen, wenn es noch dunkel ist. Habt Ihr auch so viele helle Lichter an Eurer Straße?"

LICHT an „Gutes Licht ist auch mein Bier. Eine richtige Kneipe braucht gemütliches Licht und gutes Bier. Ich sorge für beides."

Schreiben Sie uns eine Postkarte

- Wir möchten Ihnen mit einem Prospekt unsere „Informationen zur Lichtanwendung" vorstellen.
- **Der Prospekt ist kostenlos.** Sie können ihn auch bei Ihrem Leuchtenfachhändler bekommen.
- Wir informieren neutral und objektiv über die richtige Anwendung von Licht und Leuchten. Zu Hause, im Büro, im Betrieb, beim Sport usw.
- Mit über 30.000 FGL-Lichtmessern haben wir dafür gesorgt, daß viele Verbraucher genau messen, ob ihr Licht hell genug ist.
- Hier die Bestellnummer für den Prospekt: **BR 5**

Fördergemeinschaft
GUTES LICHT
Postf. 700969 · D-6000 Frankfurt

Das Paket

„Warum soll ich es denn unbedingt nehmen?“ fragte er mißtrauisch. „Die Adresse stimmt ja gar nicht, hier steht Nr. 50, und ich wohne Nr. 150.“

„Das ist sicher nur ein Schreibfehler. Auf Nr. 50 waren wir schon, und dort hat man es auch nicht wollen.“

„So. Und weil man es sonst nirgends haben will, soll ich es jetzt nehmen?! Fällt mir gar nicht ein.“ Damit schlug er die Tür zu und drehte resolut den Schlüssel im Schloß.

Sie weinte jetzt.

„Niemand will es mir abnehmen, ewig muß ich es weiterschleppen, und dabei gehört es gar nicht mir.“

„Ich helfe dir tragen“, sagte er tröstend, „weine nicht. Ich bin froh, daß du es hast, sonst hättest du mir bestimmt nicht erlaubt, mitzugehen. Ja, vielleicht hätte ich dich ohne das Paket überhaupt nie getroffen.“

„Ich will es aber nicht mehr, ich habe genug davon, ich bin müde.“

„Dann gehen wir die paar Schritte zurück bis zu unserer Bank und ruhen dort aus.“

Er hatte sich schon ganz heimisch gemacht in dieser von sinnlosem Herumirren erfüllten Nacht, er hatte „seine Bank“ und wußte sogar schon eine Begründung für den Unfug, den der Zufall mit ihr trieb, indem er ihr dieses Paket in die Hände gespielt hatte: Das alles war

Diese neue Eintopf-Qua

Noch reiche
Noch voller

Eintopf-Freunden läuft das Wasser im Mund zusammen: Die beliebten Knorr-Eintöpfe sind jetzt noch besser. Mit noch mehr köstlichen, deftigen Zutaten. Und einem vollen, abgerundeten Geschmack – wie hausgemacht. Diese Knorr-Eintöpfe muß man einfach probieren; deshalb: An die Löffel, Eintopf-Freunde.

Reis-Eintopf mit Steinpilzen
Ganz neu von Knorr. Mit wertvollen Steinpilzen. Ein wahrer Genuß.

Gemüse-Eintopf
Viele große Gemüsestücke für viel Geschmack.

Nudel-Eintopf mit Fleischklößchen.
Neues Rezept. Noch schmackhaftere Fleischklößchen.

nur geschehen, damit sie einander getroffen hatten. Er schulterte das Paket und zog sie sanft mit sich fort, auf den Park zu.
Der Mond war hinter Wolkenmauern ganz verborgen, es war jetzt stockfinster. Kühle wehte vom Springbrunnenteich her, und die Victoria Regia hing verblüht, ein Büschel unscheinbarer, bräunlich welkender Blätter, an ihrem Stiel.

„Ich bin so müde", klagte sie, „als wäre ich tausend Jahre lang unterwegs. Diese Nacht will kein Ende nehmen."
Er stellte das Paket zu Boden, setzte sich und hob sie auf seine Knie, er tat alles, was er tun konnte, er machte sogar in seinen Armen ein Nest für sie.
„Es gab eine Zeit", sagte er, „da hätte ich alles dafür gegeben, wenn diese Nacht nie geendet hätte."
„Ja", antwortete sie traurig, „solange die Wasserrose blühte ... aber das ist so lange her."
Sie schwiegen hoffnungslos, aneinandergelehnt, und starrten in die Dunkelheit. Manchmal schauderte sie vor Kälte, dann drückte er sie fester an sich, um sie zu wärmen.
„Sie blüht nur eine Stunde", sagte er, „aber ich bin froh, daß ich gerade vorbeikam und sie blühen gesehen habe. Andere Leute sehen so etwas überhaupt nie in ihrem Leben."
„Ja", sagte sie ergeben. Und nach einer Weile: „Zu ▶

> *Gute Manieren bestehen aus lauter kleinen Opfern.*
>
> Ralph Waldo Emerson

lität wird Sie begeistern.
r in den Zutaten.
im Geschmack.

Löffel für Löffel ein Gedicht. Knorr

Das Paket

zweit ist es auch nicht so kalt."
Sie schmiegte sich dicht an ihn und schlief ein. Nach einiger Zeit begann ein feiner Regen zu fallen, und er mußte sie wecken, damit sie irgendwo Zuflucht fanden, ehe sie durchnäßt waren. Sie erwachte weinerlich und folgte ihm stumm quer durch den Rasen, auf einen alten Musikpavillon zu, dessen Dach zwar schon brüchig war, aber doch an einigen Stellen noch imstande schien, das Wasser abzuhalten. Sie stellten das Paket auf den rissigen Bretterboden, der von feuchtem Laub, Moder und Spinnweben bedeckt war, und setzten sich darauf. Aber es war sehr unbequem, so zu sitzen, und sie standen abwechselnd auf, lehnten sich an das Holzgitter, das den Pavillon umgab, oder an einen der geschnitzten Balken, welche das Dach trugen, und starrten in den grauen Regen hinaus. Sie sprachen nicht mehr miteinander, er wußte nichts Tröstliches zu sagen, und sie hatte es aufgegeben, ihn mit ihren fruchtlosen Klagen zu betrüben. Es war ihr klar, daß er trotz aller seiner Bemühungen, ihr zu helfen, in der Paketangelegenheit gänzlich versagt hatte. Und obwohl das ungerecht war, verargte sie es ihm, daß er ihr nicht helfen konnte, das Paket hinzubringen, wo es hingehörte.
Sie schlief, auf dem Paket sitzend, ein und träumte, er sei ein strahlender junger Gott, weiß und golden wie die blühende Nachtrose, und er ergriff das Paket und öffnete es, und darin war ein Brautkleid aus Gold und weißer Seide, das warf er ihr über, und es paßte wie für sie gemacht, es saß auf ihrem Leib so eng wie eine Fischhaut, und ebenso kalt, kälter und immer kälter durchschauerte es sie ...
Und dann erwachte sie und bemerkte, daß das Dach durchlässig war und der Regen auf ihren gebeugten Nacken tropfte und sie durchnäßt hatte. Er lag zu ihren Füßen, auf die Bretter hingestreckt, und schlief. Im ersten Dämmergrau sah sie sein Gesicht, das blasse Gesicht eines unbedeutenden jungen Mannes, der wenig denkt und sich oft nicht satt gegessen hat, und den grauen Mantel, dessen Knopflöcher ausgefranst waren. Und da nahm sie es ihm bitter übel, daß er nicht ein weißgoldener Held war und daß das Paket immer noch dalag. Dann erfaßte sie Angst, daß sie Hunderttausende solcher Nächte mit ihm verbringen würde, immer weiterwandernd, gebeugt unter der Last des Paketes, das man ihr aufgedrängt hatte in einem Moment der Unaufmerksamkeit und das gar nicht ihr gehörte, das auch sonst niemand haben wollte und das überhaupt nur erträglich gewesen war, weil er es ihr tragen half.
Und nun war sie entschlossen, dieses ganze Jammerpaket in den Fluß zu werfen. Sie ergriff es und schlich leise, um ihn nicht zu wecken, fort – fort von ihm und der langen Nacht und der langen Plage sinnlosen Umherirrens. Sie verließ den Park am anderen Ende und ging ein paar Gassen weiter, bog nochmals ab ... und befand sich plötzlich in einer undeutlichen, ausgestorbenen Straße, vor einem tief in die Einfahrt zurücktretenden Haustor. Als sie es erreichte, öffnete sich der eine Torflügel, ein Mann in einer Radkappe und weitem Mantel schob sich, ohne herauszutreten, schräg aus dem Spalt und nahm ihr das Paket aus der Hand. Mit einem kurzen Dankeswort verschwand er im Haus und zog die Tür hinter sich zu.

ENDE

Ein Tor, der kein Wort sagt, unterscheidet sich nicht von einem Gelehrten, der still ist.
Molière

Einem Teil dieser Auflage liegen Prospekte der Firmen Großversand Wenz, Pforzheim, und Gruner + Jahr AG & Co, Hamburg, bei.

Warum wohl heißt ein Butterschnitzel „Butterschnitzel"?

Faschiertes Butterschnitzel (Originalrezept):

1 Pfund rohes Kalbfleisch, 2 altbackene Brötchen, Milch oder Sahne nach Bedarf, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, 2 Eier, 80 Gramm Butter, Fleischbrühe, Paniermehl.

Das Fleisch mit den in Milch eingeweichten, gut ausgedrückten Brötchen fein faschieren. Salzen und pfeffern. Die Eier, etwas Muskatnuß und etwas von der Einweichmilch dazugeben. Alles zusammen sehr gut durcharbeiten. Mit Hilfe von möglichst wenig Paniermehl daumenstarke, ovale Schnitzel formen und diese in der Hälfte der Butter auf beiden Seiten schön braun anbraten.

Die fertiggebratenen Schnitzel möglichst eng in eine mit dem Rest gebutterte Pfanne schlichten, Bratfett und 1 bis 2 Eßlöffel Fleischbrühe darübergießen und noch eine Viertelstunde in den nicht zu heißen Backofen geben. Mit frischen grünen Gemüsen und Petersilienkartoffeln auftragen.

Variationen zum Thema „Butterschnitzel": Kreishauptmannschnitzel:

Man ersetzt die Hälfte des Kalbfleisches durch Reste vom Kalbsbraten.

Landeshauptmannschnitzel:

Man nimmt halb Kalb- und halb Schweinefleisch.

Deutsches Beefsteak:

Anstelle des Kalbfleisches setzt man dieselbe Menge Faschiertes halb vom Rind und halb vom Schwein.
Im Grunde kann man jedes rohe und gekochte Fleisch von Kalb, Schwein und Rind in den verschiedensten Mischungen zu Butterschnitzel verarbeiten. Wichtig ist hierbei die Butter.

Rezept nebenstehend

Warum wohl heißt ein Butterschnitzel „Butterschnitzel"?

Richtig, weil es in Butter gebraten wird.

Und das aus gutem Grund. Das unnachahmliche Aroma der Butter verbindet sich mit den Gewürzen zu einem einmaligen Geschmack. Natürlich kann man Faschiertes auch in anderem Fett braten. Ein Butterschnitzel wird daraus nie. Probieren Sie es einmal, wenn Sie es nicht glauben.
Was für ein Butterschnitzel gut ist, sollte für jeden anderen Braten billig sein. Butter schäumt appetitlich beim Braten und bringt den vollen Wohlgeruch und Wohlgeschmack einer Speise zur Entfaltung. Der Butterbratfond kann entweder so wie er ist oder als Sauce gebunden zum Braten gereicht werden.

Mit gutem Gewissen – die gute Butter.

Gute Hausfrauen verwenden Butter. Aus gutem Grund und mit gutem Gewissen – Butter ist ernährungsphysiologisch von hohem Wert. Sie enthält wichtige Fettsäuren, die der Körper braucht, in ausgewogenen Mengen und die wichtigen fettlöslichen Vitamine A, D und E. Butter ist sehr bekömmlich und leicht verdaulich. An Milchfett und Butter ist der Mensch eben seit Jahrtausenden gewöhnt.

Butter braucht man eben

Centrale Marketinggesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft mbH
Koblenzer Straße 148
53 Bonn 2

CMA

9 Z BR 10

BAMA verwöhnt Füße

Wenn diese Tablette nicht hilft, sollten Sie zum Arzt gehen.

Doppel-Spalt ist speziell für die Bekämpfung stärkerer Schmerzen, wie Migräne, heftige Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Nervenschmerzen und Monatsbeschwerden entwickelt worden. Sie ist stark und beseitigt Schmerzen schnell, dabei ist sie gut verträglich. Eine belebende Substanz und mehrere schmerzstillende Wirkstoffe sind in Doppel-Spalt hervorragend kombiniert und richtig dosiert. Dadurch wird man schon in wenigen Minuten von den quälenden Schmerzen befreit und verspürt neue Energie. Deshalb sollten Sie Doppel-Spalt-Tabletten stets in Ihrer Hausapotheke vorrätig halten. Doppel-Spalt erhalten Sie in 20er- und 50er-Packungen in allen Apotheken.

Doppel-Spalt® DOPPEL SPALT DOPPEL SPALT

Doppel-Spalt. Gegen starke Schmerzen.

Doppel-Spalt hilft bei starken Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Nervenschmerzen, Muskelschmerzen, rheumatischen Beschwerden, Menstruationsbeschwerden. Das Präparat soll nicht angewendet werden bei akuter intermittierender Porphyrie (seltene Leberstoffwechselerkrankung), es sei denn, daß der Arzt es ausdrücklich gestattet hat. In seltenen Fällen kann es zu Hautreaktionen und Veränderungen des Blutbildes kommen. Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höherer Dosierung nicht ohne Befragung des Arztes genommen werden. MUCH AG., 6232 Bad Soden.

BENIMM

Rosemarie von Zitzewitz antwortet

Richtiger Termin für Verlobungskarten?

Frage: Mein Freund und ich haben vor, uns in ein paar Monaten zu verloben. Aus diesem Grund sollen natürlich auch Verlobungskarten versendet werden. Um alles genau richtig zu machen, geht nun an Sie die Frage: Zu welchem Zeitpunkt sollte man diese Karten am besten abschicken?

Antwort: Das richtet sich nach dem Text, den Sie auf die Karten schreiben. Wollen Sie Ihre bevorstehende Verlobung bekanntgeben, vielleicht mit einem Empfang kombiniert, sollten die Karten acht bis vierzehn Tage vor dem Termin bei den Empfängern ankommen. Wollen Sie nur mitteilen, daß Sie sich verlobt haben, können die Anzeigen so abgeschickt werden, daß sie etwa am Tag der offiziellen Verlobung oder auch danach bei Verwandten und Freunden eintreffen.

Appell an alle Sekretärinnen!

Frage: Ich bekomme regelmäßig Briefe von meiner Bank, die mit einem unleserlichen Schnörkel unterzeichnet sind. Dem Diktatzeichen kann ich auch nicht entnehmen, ob es sich um einen Herrn oder eine Dame oder vielleicht sogar um einen Computer handelt. In England fand ich die Gepflogenheiten erheblich einfacher, persönlicher und netter. Dort gibt es nicht den Zirkus der Unterzeichnungsberechtigung mit all den „i. A.", „i. V.", „ppa." und so weiter. Wer den Brief diktiert hat, unterschreibt verantwortlich, und der Name und oft auch die Stellung werden daruntergetippt. Dann weiß der Empfänger gleich, mit wem er es zu tun hat. Wenn bei uns alle Sekretärinnen, die Brigitte lesen, sich über diese Fragen mit ihren Chefs unterhalten würden, könnte die schreckliche Steifheit in der deutschen Geschäftskorrespondenz vielleicht endlich mal etwas aufgelockert werden.

Antwort: Das wäre wirklich schön.

Wo liegt das Besteck beim Abendbrot?

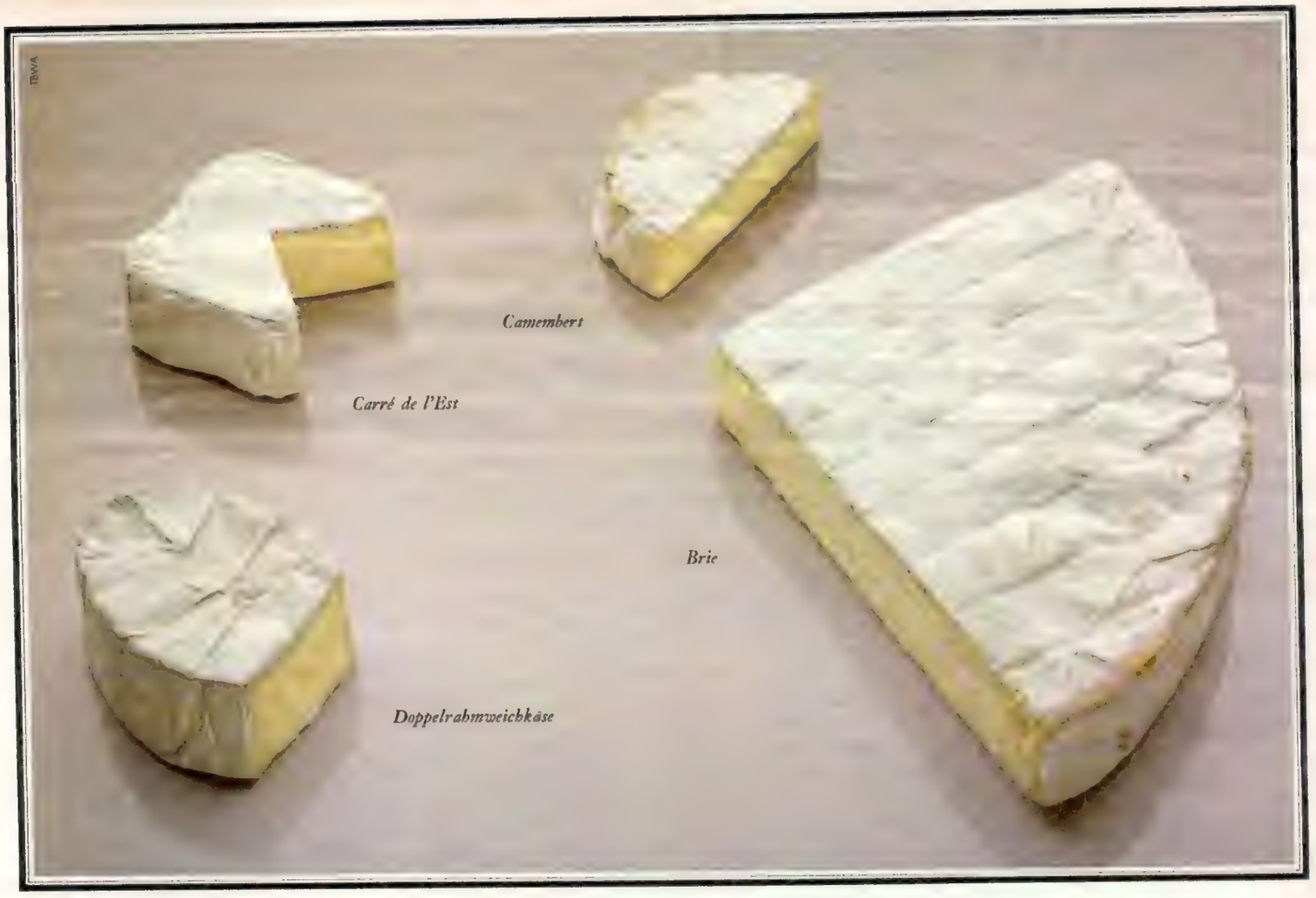
Frage: Legt man beim Decken des Abendbrottisches Messer und Gabel rechts und links vom Teller oder beides auf den Teller? Ich wäre für eine Beratung dankbar.

Antwort: Das ist heute nicht mehr geregelt. Gehen Sie ganz danach, was Ihnen für Ihren Tisch am besten gefällt. Es gibt übrigens noch eine dritte Möglichkeit: Man kann Messer und Gabel auch direkt nebeneinander auf die rechte oder linke Seite vom Teller decken.

Weinglas immer ohne Untersatz?

Frage: Eine Bekannte von mir meint, daß unter Weingläser grundsätzlich keine Untersätze gehören. Sie kann mir aber nicht sagen, warum. Da ich bisher in keinem Benimmbuch etwas über dieses Problem nachlesen konnte, möchte ich Sie dazu um Ihre Meinung bitten.

Antwort: So grundsätzlich würde ich das nicht sehen. Wenn Sie eine edle Tischplatte schonen wollen, können Sie auch Weingläser gern auf Untersätze stellen. Auf einem Tischtuch allerdings würde ich Untersätze zur Schonung der Gläser überflüssig finden.



Nicht jeder französische Weichkäse ist ein Camembert oder Brie. Und nicht jeder Camembert oder Brie ist ein französischer Weichkäse.

IN FRANKREICH gibt es etwa vierhundert verschiedene Sorten Käse. Und das liegt bestimmt nicht daran, daß es so viele verschiedene Rezepte gibt. Sondern zu jedem Käse gehört auch eine bestimmte Landschaft.

So ist der *Camembert* (gesprochen: kamangbär) typisch für die Normandie. Dort gibt es auch den Ort Camembert, wo die Bäuerin Marie Harel diesen Käse gegen Ende des 18. Jahrhunderts zum ersten Mal hergestellt hat.

Der junge Camembert hat eine fast geschlossene Weißschimmelrinde. Wenn er gereift ist, wird sie meist cremeweiß und an den Kanten leicht bräunlich. Der Teig ist dann von außen nach innen durchgereift und weich und elastisch. Erst jetzt entfaltet der Camembert sein volles Aroma und seinen milden Geschmack, der an frische Pilze erinnert.

Wie bei fast allen Käsesorten sollte man auch bei einem reifen Camembert die Rinde entfernen, da sie den Geschmack beeinträchtigen könnte.

Der *Brie* (gesprochen: bri) hat seinen Namen von dem Bauernland Brie nordöstlich von Paris. Der bekannteste ist der *Brie de Meaux* (gesprochen: bri dömo).

Er ist besonders gut, wenn sein Teig goldgelb ist und zu fließen beginnt. Auch wenn ein Brie voll ausgereift ist, hat er immer noch ein mildes Aroma.

Der *Coulommiers* (gesprochen: kulomje) stammt wie der Brie aus der Ile de France, wo man auch die Stadt Coulommiers finden kann.

Er ist zwar mit dem Brie verwandt, aber fast um zwei Drittel kleiner. Seine Weißschimmelrinde ist dicker und härter, und der leicht gelbliche Teig schmeckt, wenn er richtig ausgereift ist, eher nach Haselnüssen oder Mandeln.

Ein anderer Weißschimmelkäse ist der *Carré de l'Est* (gesprochen: kareh dölest). Wörtlich übersetzt heißt das soviel wie »Viereck des Ostens«, und damit ist Lothringen gemeint.

Der Carré de l'Est wird häufig mit dem Camembert verwechselt, obwohl er sich doch in der Form deutlich abhebt. Der Teig ist schwachgelb und hat auch gereift einen festen Kern. Sein Geschmack ist mild und zugleich ein bißchen herb.

Neben diesen charakteristischen Weißschimmelkäsesorten gibt es auch noch viele *Doppelrahmweichkäse*. Sie können die unterschiedlichsten Formen haben, vom Oval bis zum Sechseck.

Diese Käse sind sehr beliebt, weil sie ein ganz mildes Aroma haben. Wegen der Beschaffenheit ihrer Rinde werden sie oft auch fälschlicherweise als Camembert angesehen. Aber wenn man beide Sorten nebeneinander probiert, kann man leicht den Unterschied feststellen.

Ganz gleich, welchen dieser Käse Sie nun lieber mögen, wenn Sie sie probieren, sollten Sie einen guten französischen Rotwein dazu trinken. Denn dann schmecken sie am besten.

In der nächsten »Brigitte« stellen wir Ihnen dann vier weitere Käse aus Frankreich vor, die man zu den halbfesten Schnittkäsesorten zählt: und zwar den Morbier, den Reblochon, den Saint Paulin und den Saint Nectaire.

SOPEXA

Brigitte-Rätsel

Silbenrätsel:

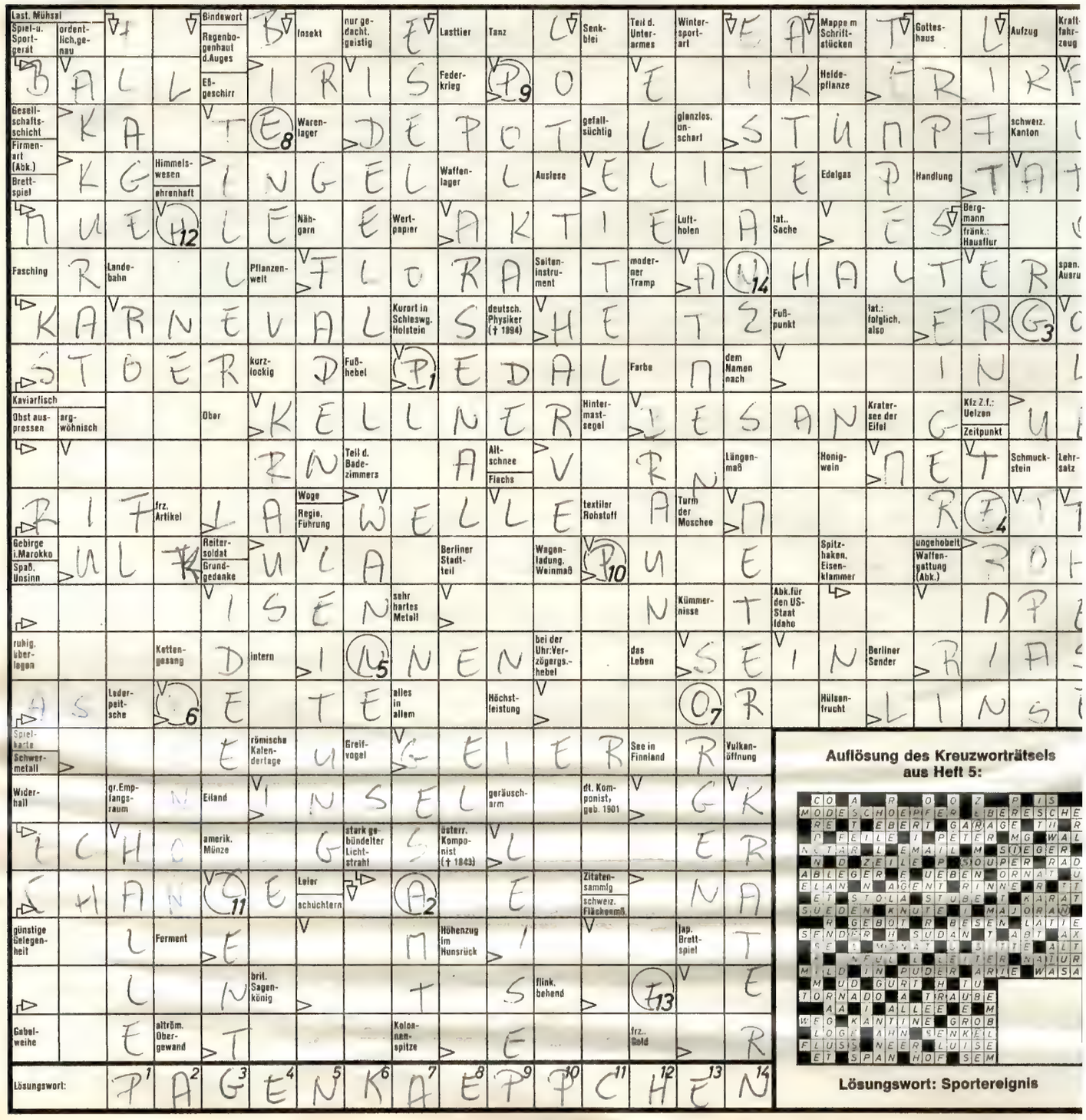
Vorfrühling

Aus den Silben: bor – chen – den – di – er – es – ess – fal – feind – fent – ge – gen – gen – gen – inn – kei – land – le – li – lig – lim – lin – märz – mat – na – ne – ni – öf – or – ös – par – pei – ri – sau – se – set – tal – te – ten – ten – us – ver – ver – zi – sind 12 Wörter der angegebenen Bedeutungen zu bilden. Nach richtiger Lösung ergeben die zweiten, dritten und vierten Buchstaben dieser Wörter, gruppenweise von oben nach unten gelesen, den Anfang eines Volksliedes aus Mähren.

1. **Fluß durch Zürich**
2. **die Opfer der Revolution von 1848**
3. **parteilich gefärbt**
4. **nicht erkennbar**
5. **Landschaft in Westfalen**
6. **Hochschulprofessor**
7. **publizieren**
8. **alte Reichsstadt am Neckar**
9. **kriegerische Handlungen**
10. **quälen**
11. **Futterpflanze**
12. **Landschaft um einen Donaufluß**

*

Auflösung des Silbenrätsels aus 5: Italienerinnen. – 1. übellaunig; 2. Klabautermann; 3. Seattle; 4. Tirane; 5. Befreiungskriege; 6. manch; 7. Beschaffenheit; 8. Madagaska; 9. Kniebeuge; 10. flachfallen; 11. D; 12. Amaryllis; 13. Zitadelle. – BEATRICE, FRANCESCA, DANI, COSIMA, RITA.



Auflösung des Kreuzworträtsels aus Heft 5:

Lösungswort: Sportereignis

Die Buchstaben in den durch Kreise gekennzeichneten Feldern ergeben

Es gibt jetzt eine neue Küchenrolle, die ist besonders dick und saugt besonders stark. Sie heißt Unsere Beste und kommt von Page.
page
neu
page
Unsere Beste
Küchenrolle
superdick & saugstark
Meine beste ist ›Unsere Beste‹

1. SCHÖNE AUSSICHTEN MIT NEUEN FENSTERIDEEN.

Ein Fenster filtert Licht, gibt dem Raum Stimmung. Seine Gestaltung unterstreicht Stil und Einrichtung der Wohnung. SCHÖNER WOHNEN zeigt Ihnen auf 20 Seiten Fensterdekors, praktische und originelle Ideen, wie man bei Problemfenstern Probleme löst. Giebel-, Bock- und Übereckfenster gewinnen durch Dekostoffe in milden Farbstimmungen neuen Reiz. Markisen in ein Fenster eingebaut, Stoffrollos, Blumendekorationen und selbst eingefärbte Stoffe als Vorhänge rücken Ihr Fenster neu in den Blickpunkt.

2. Der Raum, der dem einzelnen und der ganzen Familie Platz bietet.
SCHÖNER WOHNEN stellt ein neues Wohnkonzept vor. Einen Raum für alle, der das Miteinanderleben für Erwachsene und Kinder in einem Raum möglich macht. Reden, Hören, Fernsehen, Spielen, Basteln, Musizieren, Arbeiten.

Ein Raum für alle, der optisch untergliedert werden kann, damit der einzelne seinen individuellen Interessen nachgehen kann. Ein Raum, der zur Kommunikation aller anregt, der Freiraum für den einzelnen schafft und die Toleranz fördert.

3. Eine Latte voller Ideen.
Was man mit Fuchsschwanz, Hammer und Nagel aus Dachlatten alles machen kann. Grilltische, Tische, Liegen, Paravents, Rankengerüste für Garten, Balkon und Terrasse. Mit genauen Arbeitsanleitungen.

4. Der Traum vom Leben vor der Stadt.
Eine Reportage über Wohnen in Chicago. Der Stadt, in der die wichtigsten Architekten der Zeit, wie Wright oder Sullivan, Maßstäbe setzten. Häuser, die beispielhaft sind für den Traum vom Wohnen vor der Stadt.

5. Auf 300 Seiten Anspruchsvolles, Anregendes und Nützliches zum schöneren Wohnen.

SCHÖNER
WOHNE

EN

Ideen, die auf Ideen bringen.

Voilà, un vin typique de la France!
Filou rouge – ein durchgegorener, trockener Landwein. Für Freunde echter französischer Rotweine. Ideal zum Essen.

Das sind die Brigitte-Rezepte zum Sammeln!

Sie finden sie in jedem Heft

Unter jedem Rezept finden Sie die Kalorienzahl und Extravermerke, wenn sich das Gericht zum Tiefkühlen oder für Gäste eignet. Der leere orangefarbene abwaschbare Rezeptordner zu den Sammelrezepten (oben) kostet mit Porto 6,– DM. Er enthält ein 14teiliges Register, in das sich alle Rezepte leicht einsortieren lassen.

Wenn Sie den Rezeptordner haben möchten, dann überweisen Sie den Betrag an den Verlag Gruner + Jahr AG & Co auf eines dieser Konten: Postscheckkonto Hamburg 9620-202 (BLZ 200 100 20) oder Deutsche Bank 03/22800 (BLZ 200 700 00). Nachnahme ist leider nicht möglich.

Notieren Sie bitte auf Zahlkarte oder Scheck Ihre Bestellung mit der Nummer 40181 und Ihre Adresse in Blockschrift.

Bei Banküberweisungen achten Sie bitte darauf, daß auf jeder Kopie des Überweisungsscheines Ihr Name und Ihre vollständige Anschrift deutlich lesbar sind.

Wenn Sie im Ausland wohnen, senden Sie uns bitte für den Rezeptordner 9 Internationale Antwortscheine.

Lesemappenbezieher bitten wir darum, keine Seiten herauszutrennen.

BHW-März-Angebot für Deutschlands öffentlichen Dienst!

Sie haben gut lachen mit Ihrem dicken Vorsprung

Vor dem 31. März BHW-Bausparer werden, heißt, wertvolle Zeit gewinnen, heißt aber auch, bei der einzigen Bausparkasse Deutschlands zu sein, die nur für den öffentlichen Dienst da ist. Das BHW kennt Ihre Probleme, egal, ob Sie bauen, kaufen, umbauen, modernisieren oder hohe Belastungen vermindern wollen. Und das alles ohne viel Papierkrieg und mit ständiger Kundenbetreuung.

Mit unseren Leistungen können Sie Ihre Pläne verwirklichen, ohne unbedingt auf die sonstigen Annehmlichkeiten des Lebens verzichten zu müssen.
Es ist eben doch etwas Besonderes, beim BHW bausparen zu können.
Fragen Sie uns doch, wir sind überall erreichbar.

BHW
3250 Hameln 1
Die Bausparkasse für Deutschlands öffentlichen Dienst GmbH

-für Angestellte, Arbeiter, Beamte-

Hier geht's um Nudeln (auch selbstgemachte!), für Soßen und Suppen, für italienische und exotische Hauptgerichte. Lesen Sie dazu unsere Tips und Anregungen.

Nudeln gibt's in vielen Farben und Formen. Dazu schmecken unsere Soßen (von links nach rechts): Zucchini-Soße mit Eigelb,

Das Nudel-Kochbuch

Kräuter-Krabben-Soße, scharfe Fleisch-Tomaten-Soße, Sahne-Champignon-Soße, Basilikum-Soße und Schinken-Morchel-Soße.

Nudeln haben nur Vorteile ● Weil sie fast allen gut schmecken ● Weil sie schnell und problemlos zubereitet werden ● Weil man sie immer auf Vorrat liegen haben kann ● Weil viele verschiedene Sorten für Abwechslung sorgen ● Weil fast alle anderen Zutaten auch dazu passen ● Weil man sie auch kalt – im Salat – essen kann. Außerdem enthalten sie reichlich Eiweiß, Vitamine und Spurenelemente.

Bei uns werden Nudeln hauptsächlich aus Weizengrieß und Wasser hergestellt. Vollkornnudeln aus Weizenvollkorn haben weniger Joule und mehr Vitamin B. Wird Hartweizen verwendet, so sind die Nudeln besonders kochfest und kleben nicht so leicht. Eine unebene Teigoberfläche oder kleine Löcher sind ein Zeichen für mindere Qualität. Eiernudeln enthalten zusätzlich Eigelb – auf der Packung muß genau vermerkt sein, wieviel. Nudeln dürfen nicht künstlich gefärbt werden. Ihr Gelb erhalten sie durch Eigelb, grün werden sie durch etwas Spinatpüree und rot durch Tomatenmark.

Richtig gekocht schmeckt die Nudel am besten

Nudeln kochen ist kinderleicht. Beachten Sie trotzdem unsere Tips, vielleicht kennen Sie den einen oder anderen doch noch nicht:

- Kochen Sie Nudeln lieber in zuviel als in zuwenig leicht gesalzenem Wasser. Auf 250 g Teigwaren rechnet man zweieinhalb Liter.
- Wenn Sie etwas Öl ins Kochwasser geben, dann kleben die Nudeln weniger aneinander.
- Schütten Sie die Nudeln nur in kochendes Wasser. Umrühren und im offenen Topf leicht sprudelnd kochen lassen.
- Eine Minute vor Beendigung der auf der Packung angegebenen Kochzeit fischen Sie eine Nudel heraus und probieren sie. Sie ist genau richtig, wenn sie Ihnen noch etwas zu fest erscheint. In Italien nennt man das „al dente", frei übersetzt, die Nudel hat noch Biß.
- Nach dem Kochen lassen Sie die Nudeln auf einem Sieb abtropfen, geben sie in eine Schüssel und etwa einen Eßlöffel Kochwasser darüber, damit sie geschmeidiger werden und nicht aneinanderkleben.
- Danach die Nudeln sofort servieren. Durch langes Stehen fangen sie an zu kleben und werden pappig.
- Für Nudeln als Hauptgericht brauchen Sie 400 bis 500 Gramm für vier Personen, als Beilage 250 Gramm.

Canneloni

(Foto Seite 233; für 4 Personen)

Füllung: 750 g Putenbrustfleisch, 100 g Putenleber, 100 g gekochter Schinken, 3 Eßl. Öl, Salz, 4 getrocknete Salbeiblätter, 50 ccm trockener Weißwein, 2 Eier, 20 g gemahlene Mandeln; Soße: 40 g Butter oder Margarine, 40 g Mehl, 1/2 l Brühe (Instant), 2 Ecken Kräuterschmelzkäse (à 62,5 g), 100 ccm Weißwein, Salz; 1 Paket Canneloninudeln (250 g), Salz, 1 Eßl. Öl, Fett für die Form, 1 Eßl. Käse.

Putenbrust durch den Fleischwolf geben. Die Putenleber und den gekochten Schinken ganz kleinschneiden. Das Öl erhitzen. Putenfleisch und Leber darin etwa sieben Minuten braten. Mit Salz und fein zerriebenem Salbei würzen. Weißwein zufügen. Die Fleischmasse etwas abkühlen lassen. Dann den Schinken, die Eier und die gemahlenen Mandeln unterrühren. Für die Soße das Fett zerlassen. Mehl darüberstäuben und verrühren. Nach und nach mit Brühe auffüllen. Durchkochen lassen. Kräuterkäse unter ständigem Rühren darin schmelzen lassen. Weißwein hinzufügen. Mit Salz abschmekken. Canneloni nacheinander in kochendes Salzwasser mit Öl geben und sieben Minuten garen. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Die Canneloni mit der Fleischmasse füllen. In eine gefettete feuerfeste Form schichten. Die Soße über die Canneloni gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen. Im Ofen bei 250 Grad/Gas Stufe 5 etwa 30 Minuten backen. (Pro Person ca. 3975 Joule/950 Kalorien)

Lasagne mit Wirsingkohl

(Foto Seite 233; für 4 Personen)

Kohl: 500 g Wirsingkohl, 4 Eßl. Öl, Salz, 2 Teel. eingelegter grüner Pfeffer, 1 Teel. Thymian, Muskat; Fleischfüllung: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Eßl. Öl, 375 g gemischtes Hackfleisch, 250 g Tomaten, Salz, Pfeffer, 1 gehäufter Teel. Thymian, 100 g roher Schinken, 1/8 l Hühnerbrühe (Würfel); Käsesoße: 40 g Butter oder Margarine, 40 g Mehl, 3/4 l Brühe (Würfel), 200 ccm saure Sahne, 150 g Kräuter-Frischkäse mit Knoblauch, Salz; 1 Paket Lasagnenudeln (250 g), Salz, 2 Eßl. Öl, 50 g geriebener Käse, 1 Eßl. Mandelstifte.

Den Kohl putzen und sehr fein hobeln. Öl erhitzen. Den Kohl etwa 15 Minuten darin weich dünsten. Salzen. Mit gewiegtem Pfeffer, fein zerriebenem Thymian und geriebenem Muskat würzen. Für die Fleischfüllung die Zwiebel würfeln. Die Knoblauchzehe zerdrücken. Das Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Hackfleisch unter ständigem Rühren darin anbraten. Tomaten überbrühen, enthäuten und grob würfeln. Zum Fleisch geben. Mit Salz, Pfeffer und fein zerriebenem Thymian würzen. Schinken würfeln und mit der Brühe zum Fleisch geben, gut fünf Minuten schmoren lassen. Für die Soße das Fett zerlassen. Mehl darüberstäuben und verrühren. Die Brühe nach und nach zugießen. Zehn Minuten eben kochen lassen. Saure Sahne dazugeben. Den Käse unter ständigem Rühren darin schmelzen. Mit Salz abschmecken. Lasagnenudeln nacheinander (wie auf der Packung beschrieben) in kochendes Salzwasser mit einem Eßlöffel Öl geben und etwa acht Minuten garen. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Eine feuerfeste Form mit dem restlichen Öl auspinseln. Abwechselnd Nudelblätter, etwas Fleisch, Soße und Kohl einschichten. Mit Nudelblättern und Soße abschließen. Zuletzt mit Käse und Mandelstiften bestreuen. Die Lasagne auf dem Rost – mittlere Schiene im Backofen – bei 250 Grad/Gas Stufe 5 etwa 30 Minuten backen. (Pro Person ca. 5400 Joule/1290 Kalorien)

Wo die Nudel zu Hause ist: Klassiker aus Italien

Überbackene Spezialitäten: links Canneloni (Röhrennudeln) mit Putenfleisch, rechts Lasagne (Nudelplatten) mit Wirsingkohl.

Solaguttae®
Kurmittel

sind preiswerte, gut verträgliche Arzneien, mit denen Sie für wenig Geld viel zur Erhaltung Ihrer Gesundheit, zur Hebung Ihres Wohlbefindens und zur Steigerung Ihrer Leistungskraft tun können.

Solaguttae® Vitamin A Augen-Kapseln

Durch Überanstrengung der Augen, z. B. durch übermäßig langes Fernsehen, durch viel Lesen oder durch langes Autofahren bei Nacht, kann sich der Vitamin A-Bedarf des Auges auf das 50fache des Normalen erhöhen. SOLAGUTTAE Augen-Kapseln sichern einen erhöhten Vitamin A-Bedarf, verhüten Funktionsstörungen des Auges und helfen, die Sehkraft bis ins hohe Alter zu erhalten. Durch Weizenkeimöl wird die Durchblutung des ganzen Körpers und auch der Augen gefördert.

SOLAGUTTAE Vitamin A Augen-Kapseln · Anwendungsgebiete: Verhütung von durch Vitamin A-Mangel auftretenden Sehstörungen wie Lichtüberempfindlichkeit, verminderte Dämmerungssehen und vorübergehende Nachtblindheit.

Solaguttae® Baldrian-Hopfen-Dragees

Baldrian und Hopfen sind altbewährte, gut verträgliche Arzneikräuter zur Beruhigung der Nerven, die nicht zur Gewöhnung führen. SOLAGUTTAE Baldrian-Hopfen-Dragees fördern den kräfteaufbauenden Schlaf und verhüten Unruhe und Spannungszustände.

SOLAGUTTAE Baldrian-Hopfen-Dragees · Anwendungsgebiete: Förderung des gesunden, erquickenden Schlafes, Vorbeugung gegen innere Unruhe, Lampenfieber und Examensangst.

Solaguttae® Darmfunktions-Kapseln

Durch ihre wohlabgestimmte Wirkstoffkombination fördern SOLAGUTTAE Darmfunktions-Kapseln die Verdauung, verhüten Darmträgheit und entschlacken den Körper. Sie dienen der Blutreinigung und erhalten Schlankheit und Wohlbefinden.

SOLAGUTTAE Darmfunktions-Kapseln · Anwendungsgebiete: Anregung der Darmperistaltik; Verhütung von Darmträgheit und Verstopfung; Blutreinigung.
Gegenanzeigen: Darmverschluß (Ileus); Schwangerschaft.

Solaguttae® Ginseng-Kapseln

enthalten reines Pulver aus echter koreanischer Wurzel Panax Ginseng C. A. Meyer. SOLAGUTTAE Ginseng-Kapseln sind ein vorzügliches Lebenstonikum für Mann und Frau zur Steigerung der Aktivität und Lebensfreude. Sie kräftigen den ganzen Organismus, stärken Körper und Geist.

SOLAGUTTAE Ginseng-Kapseln · Anwendungsgebiete: Leistungssteigerung; Stärkung von Herz, Kreislauf, Nerven, Denkvermögen und Konzentrationsfähigkeit; Aktivierung der körpereigenen Abwehrkräfte und der allgemeinen Regenerationskraft.

Solaguttae® Hautkur-Dragees

bieten dem Körper eine Vielzahl von Vitaminen und Aufbaustoffen, die für die Gesunderhaltung des ganzen Organismus und insbesondere für alle Stoffwechselvorgänge lebenswichtig sind. Da die Haut eines der wichtigsten Stoffwechselorgane ist, hängen schöne Haut, Haare und Nägel unbedingt von guter Gesundheit ab. Im Gegensatz zur dekorativen Kosmetik (durch Schminke und Puder) und zur äußerlich pflegenden Kosmetik (durch Cremes, Masken usw.) bewirken SOLAGUTTAE Hautkur-Dragees eine Ganzheitskosmetik von innen, die für jede Frau die Grundlage jeder Schönheitspflege sein sollte.

SOLAGUTTAE Hautkur-Dragees · Anwendungsgebiete: Verhütung von Mangelerscheinungen an Haut, Haaren und Nägeln sowie von Hautunreinheiten.

Solaguttae® Knoblauch-Kapseln

sorgen für mehr Vitalität und mehr Freude am Leben. Sie verhüten vorzeitige Alterserscheinungen, Arterienverkalkung sowie Magen-, Galle- und Darmbeschwerden, kräftigen den nicht krankhaft veränderten Blutdruck und unterstützen Herz und Kreislauf. SOLAGUTTAE Knoblauch-Kapseln mit Weißdorn + Mistel sind geruch- und geschmacklos.

SOLAGUTTAE Knoblauch-Kapseln · Anwendungsgebiete: Vorbeugend gegen Altersbeschwerden, Arterienverkalkung, Magen-, Galle- und Darmbeschwerden.

Solaguttae® Vital-Kapseln

fürs Jungbleiben in der zweiten Lebenshälfte enthalten neben den Wirkstoffen von Knoblauch und Johanniskraut die Vitamine A und E. SOLAGUTTAE Vital-Kapseln steigern die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, stärken die Abwehrkräfte gegen Infektionen, beruhigen die Nerven und fördern die Verdauung.

SOLAGUTTAE Vital-Kapseln · Anwendungsgebiete: Körperliche und geistige Leistungsschwäche, Nervenkräftigung, Stärkung der Verdauungsfunktionen, Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte.

Solaguttae® Wacholderöl-Kapseln

fördern die Nierentätigkeit, die Entwässerung der Gewebe und Ausscheidung von Stoffwechselschlacken. Herz und Kreislauf werden entlastet, das Blut gereinigt und durch gründliche Entwässerung der Gewebe eine entsprechende Gewichtsabnahme gefördert.

SOLAGUTTAE Wacholderöl-Kapseln · Anwendungsgebiete: Anregung der Nieren, Gewebeentwässerung.
Gegenanzeigen: Schwere Nierenfunktionsstörungen, Schwangerschaft.

Solaguttae® Weizenkeimöl-Kapseln

verbessern durch ihren Vitamin E-Gehalt die Sauerstoffversorgung des ganzen Körpers, fördern Herzleistung und Organdurchblutung und stärken insbesondere das Altersherz. Die Keimdrüsenfunktionen werden angeregt und damit Wechseljahrsbeschwerden und Leistungsschwäche vorgebeugt. SOLAGUTTAE Weizenkeimöl-Kapseln steigern die Vitalität von Mann und Frau und verhüten vorzeitiges Altern.

SOLAGUTTAE Weizenkeimöl-Kapseln · Anwendungsgebiete: Förderung der Sauerstoffnutzung und des Energiestoffwechsels, Anregung der Keimdrüsenfunktionen, Steigerung von Vitalität, Herzleistung und Organdurchblutung.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien

DR. POEHLMANN & CO. GMBH · 5804 HERDECKE (RUHR)

* Glasnudeln vorm Kochen zehn Minuten in heißem Wasser einweichen!

Nudeln sind in Japan, China und den anderen fernöstlichen Ländern schon seit vielen tausend Jahren bekannt. In Nordchina sind sie immer noch das weitaus wichtigste Grundnahrungsmittel. Sie werden aus Weizenmehl, Reismehl, Erbsmehl oder Bohnenmehl hergestellt. Die letzten beiden Sorten sind auch als Glasnudeln bekannt. Genau wie bei uns gibt es die unterschiedlichsten Nudelarten, feine und grobe, dicke und dünne. Und sie werden genauso vielfältig verwendet. Mit wenigen Zutaten als Salat oder Vorspeise, in Suppen, mit Fleisch und Gemüse als komplette Mahlzeit. Gebratene Nudeln werden als Appetithappen serviert, oder sie geben nur die Verzierung für ein Gericht ab.

Die reiskorngroßen Manestra stammen aus dem Vorderen Orient und sind auch in Griechenland sehr beliebt. Sie werden oft an Stelle von Reis verwendet. In Italien heißen sie Puntette und werden auch für Suppen gebraucht.

Glasnudeln mit Schweinefleisch

(Foto Seite 235; für 4 Personen)

500 g Schweineschnitzel, 200 g Möhren, 200 g Porree, 6 Eßl. Öl, Salz, 4 Eßl. Sojasoße, 1 Messerspitze Ingwerpulver, 250 g Glasnudeln.

Schweinefleisch in Streifen schneiden. Möhren und Porree putzen und ebenfalls fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhit-

Von Marco Polo nach Europa gebracht: Nudeln aus dem fernen Osten

Exotisch: vorn Glasnudeln mit Schweinefleisch, hinten Lammragout mit Schafkäse und Manestra (reiskorngroße Nudeln).

Nudeln können Sie auch selbst machen

* Gekaufte Nudeln haben längere Garzeiten als selbstgemachte

zen. Das Fleisch darin etwa acht Minuten braten. Mit einer Schaumkelle herausnehmen. Das Gemüse in dem Öl drei Minuten unter Wenden braten. Gemüse mit dem Fleisch in der Pfanne vermischen. Mit Salz, Sojasoße und Ingwerpulver abschmekken. Eingeweichte Glasnudeln im leicht kochenden Salzwasser knapp fünf Minuten kochen. Abtropfen lassen. Glasnudeln und Fleisch auf einer Platte anrichten. (Pro Person ca. 2760 Joule/650 Kalorien)

Lammragout mit Manestra

(Foto Seite 235; für 4 Personen)

750 g Lammfleisch aus der Keule, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4 Eßl. Olivenöl, 4 Tomaten, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 200 g Manestra (reiskorngroße Teigwaren), 1/2 l Brühe (Instant), 100 g Schafkäse, 1 Bund Petersilie.

Lammfleisch in große Würfel schneiden. In einen Schmortopf geben. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch zerdrücken. Mit dem Olivenöl verrühren und über das Fleisch gießen. Tomaten überbrühen, enthäuten und in Scheiben schneiden. Auf dem Fleisch verteilen. Salzen und pfeffern. Bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf etwa 40 Minuten schmoren. Manestra und heiße Brühe dazugeben, mit einem Rührlöffel vorsichtig durchheben. Weitere 25 Minuten garen. Mit gewürfeltem Schafkäse und gehackter Petersilie bestreuen und sofort servieren. (Pro Person ca. 4120 Joule/985 Kalorien)

Wenn Nudeln übrigbleiben ...

... ist das überhaupt kein Problem. Man kann mit ihnen ganz einfach und schnell viele vorzügliche Gerichte zaubern:

- Zwiebeln in etwas Fett andünsten. Die Nudeln mit Eiern, geriebenem Käse und eventuell etwas Sahne verrühren. Über die Zwiebeln geben und wie einen Pfannkuchen braten.
- Die Nudeln kleinschneiden und in eine einfache Suppe (auch aus dem Päckchen) geben. Wer möchte, streut noch etwas geriebenen Käse darüber.
- Gewürfelten Schinken oder Fleischwurst, Gurkenscheiben und Paprikastreifen mit Maiskörnern vermischen. Dazu kommen die — eventuell etwas kleiner geschnittenen — Nudeln. Alles mit einer pikanten Salatsoße aus Joghurt oder saurer Sahne übergießen. Mit Kräutern bestreut servieren.
- Die Nudeln zusammen mit gehacktem Fleisch oder Bratenresten, Tomaten- und Zucchinischeiben in eine gefettete Auflaufform einschichten. Mit einer gut gewürzten hellen Soße übergießen, mit Fettflöckchen und grob geraspeltem Käse bestreuen und im Ofen überbacken.

Nudeln selber herzustellen kostet sehr viel Zeit und Kraft. Probieren Sie einfach aus, ob es sich für Sie lohnt!

Alle Zutaten werden am besten auf einem sehr großen Brett oder direkt auf der Arbeitsplatte mit den Händen zu einem sehr festen Teig verarbeitet.

Der Teig wird mindestens zehn Minuten kräftig mit dem Handballen gut durchgeknetet. Erst wenn er ganz geschmeidig ist, darf er ausgerollt werden.

Mit Hilfe eines Lineals wird der Teig geschnitten. Dünne Streifen für Spaghetti und dickere für Bandnudeln. Rechtecke für Lasagne und die Canneloni.

Die Nudelmaschine übernimmt das Ausrollen und Schneiden des Teiges. Sie lohnt sich nur dann, wenn Sie sehr oft selbstgemachte Nudeln essen wollen.

Rezept für selbstgemachte Nudeln

(für 500 g Nudeln; etwa 4 große Portionen)

300 g Mehl, 2 Eier, 2 Eiweiß, 1/2 Teel. Salz, 2 Eßl. Öl.

Mehl auf die Tischplatte geben. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Eier, Eiweiß, Salz und Öl hineingeben und mit den Händen auf einer Arbeitsfläche zu einem Teig verarbeiten. Dann den Teig mit einem Messer in zwei Portionen teilen. In Pergamentpapier wickeln und etwa zehn Minuten ruhenlassen. Jeden Teigkloß leicht mit Mehl bestäuben und mit einer schweren Teigrolle sehr dünn ausrollen. Nudeln ausformen. Die Nudeln sollten am besten gleich nach der Zubereitung in Salzwasser mit etwas Öl fünf bis acht Minuten gekocht werden (wie auf Seite 232 beschrieben). Muß ein Teil der Nudeln aufbewahrt werden, so trocknet man sie sorgfältig auf einem Küchentuch. Danach hebt man sie zum Beispiel in einer großen Dose luftdicht verschlossen auf. Sie halten sich etwa ein Jahr.

Was ist schon besser als Spinat? Iglo Rahm-Spinat.

Spinat ist gut. Aber Rahm-Spinat ist besser. Das zeigen nicht zuletzt die Spinat-Liebhaber, die man neuerdings mehr und mehr bei Rahm-Spinat antrifft. Dabei ist sein Erfolgsrezept kein Geheimnis:
Zunächst einmal hat Rahm-Spinat das gewisse Etwas, dem er seinen Namen und seinen cremigen Geschmack verdankt: einen kräftigen Schuß Sahne.
Dann ist Rahm-Spinat ein junges Gemüse. Es ist dementsprechend zart. Und schon deshalb läßt nach dem Pflücken das Einfrieren nicht lange auf sich warten. Und schließlich ist Rahm-Spinat fein gewürzt. Nach einem Hausrezept, das sich schmecken lassen kann.
Ist es da ein Wunder, wenn man mit Rahm-Spinat jede Menge Komplimente absahnen kann?

Rahm-Spinat im Püreekranz mit Hähnchenkeulen

Zutaten für 4 Portionen: 4 Hähnchenkeulen, Salz, Pfeffer, 50 g Butter, 1 Pack. Iglo Rahm-Spinat (600 g), 1 Paket Kartoffelpüreepulver mit Milch, 2 Zwiebeln.
Hähnchenkeulen salzen und pfeffern, in 30 g Butter goldbraun braten. Rahm-Spinat und Kartoffelpüree nach Vorschrift zubereiten. Warmstellen. Zwiebeln in Ringe schneiden, in der restlichen Butter goldbraun braten. Die Teller vorwärmen, Kartoffelpüree als Kranz auf die Teller spritzen, Rahm-Spinat einfüllen, Hähnchenkeulen dazulegen und mit den Zwiebelringen belegen.

iglo

Da weiß man, daß es schmeckt.

HO&M IG 2/79

Soßen-rezepte

Zucchini-Soße

(Foto Seite 230/231; für 4 Personen)

500 g Zucchini, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen (geht auch ohne), 4 Eßl. Olivenöl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 gehäufter Teelöffel Oregano, Saft von 1/2 Zitrone, 30 g Butter, 4 Eigelb, 50 g Parmesankäse.

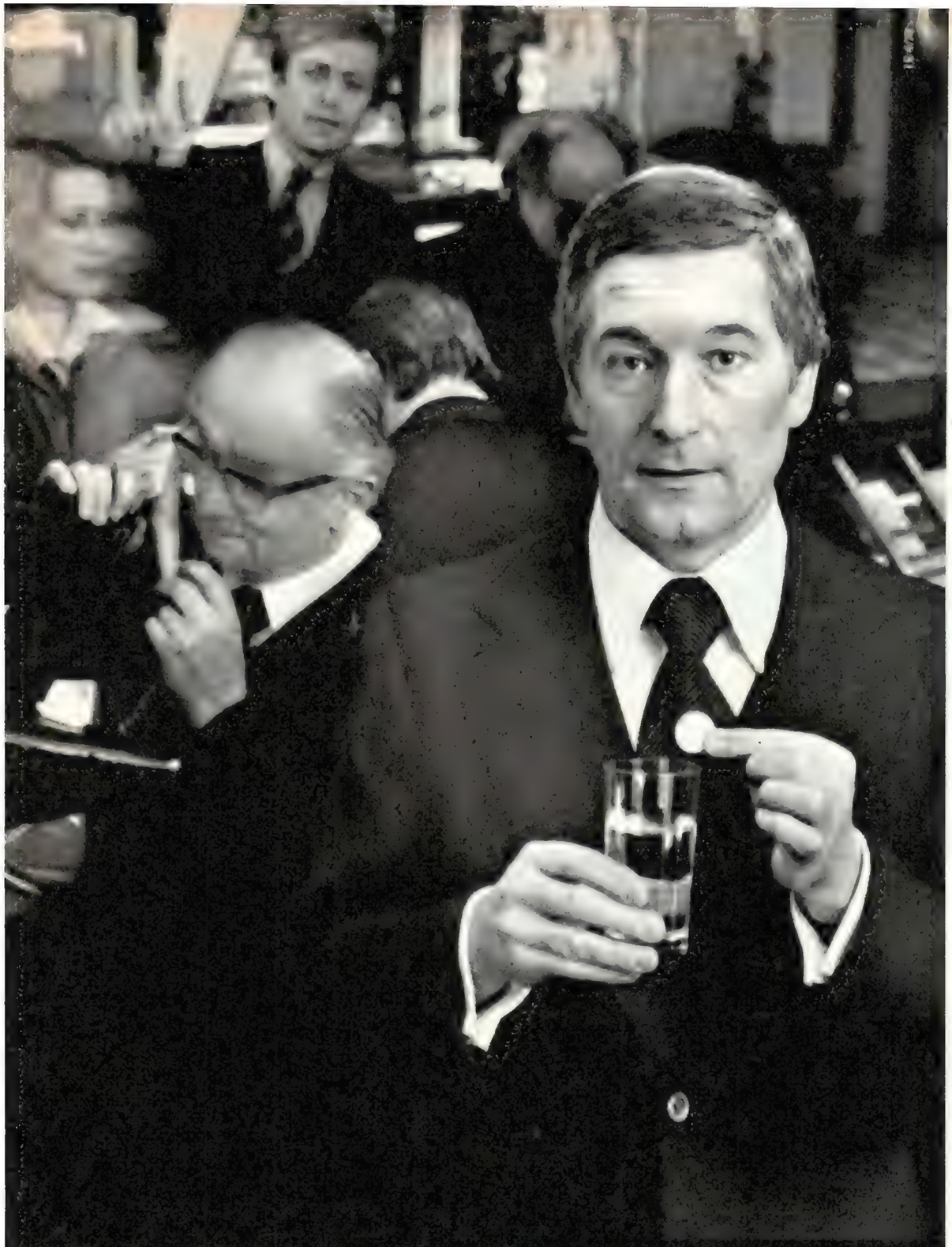
Zucchini waschen und mit Schale in Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Knoblauchzehen zerdrücken. Öl erhitzen. Alles hineingeben und fünf Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer, fein zerriebenem Oregano und Zitronensaft würzen. Butter zugeben. Einmal aufkochen lassen. Etwas von dem Gemüse und ein Eigelb über jede aufgefüllte Nudelportion geben und sofort durchmischen. Dazu: frisch geriebener Käse. (Pro Person ca. 1215 Joule/290 Kalorien)

Schinken-Morchel-Soße

(Foto Seite 230/231; für 4 Personen)

10 g Morcheln, 200 g gekochter Schinken, 1 Zwiebel, 30 g Butter oder Margarine, 1 Knoblauchzehe, 1/4 l Schlagsahne, Salz, Pfeffer, 2 Blättchen Salbei, 1 Ecke Schmelzkäse (62,5 g).

Morcheln über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Abgießen und kleinschneiden. Schinken und Zwiebel in Würfel schneiden. Das Fett zerlassen. Zwiebel und zerdrückte Knoblauchzehe darin andünsten. Schinken und Morcheln dazugeben und etwa eine Minute dünsten. Die Sahne zugießen. Soße mit Salz, Pfeffer und fein zerriebenem Salbei würzen. Käse unter ständigem Rühren darin schmelzen. Die Soße so lange einkochen, bis sie sämig ist. (Pro Person ca. 1400 Joule/335 Kalorien)



Sprudelndes »Aspirin plus C« wirkt schneller gegen Kopfschmerzen.

Sprudelndes „Aspirin plus C" löst sich schon im Wasser vollständig auf. Dadurch gelangen die Wirkstoffe schneller in die Blutbahn und können sofort helfen.

Aspirin® befreit zuverlässig vom Schmerz, und viel Vitamin C macht wieder frisch.

Packungen mit 10 und 20 Brausetabletten in allen Apotheken.

BAYER

ASPIRIN® PLUS C

Anwendungsgebiete: Kopfschmerzen nach Überforderung, Überarbeitung und bei Abgespanntsein, nach zuviel Alkohol, Nikotin und bei Wetterfühligkeit. Erkältung, Grippe. Gegenanzeigen: Nicht einnehmen bei Salicylatüberempfindlichkeit (Asthma) und krankhaft erhöhter Blutungsneigung. Bei Magen- und Zwölffingerdarm-Geschwüren, schweren Nierenausscheidungsstörungen sowie bei Blutarmut sollte der Arzt befragt werden. In der Schwangerschaft Medikamente nur nach Rücksprache mit dem Arzt verwenden; in den letzten 4 Wochen sollte Aspirin plus C nicht eingenommen werden. Warnhinweis: Wie alle Schmerzmittel auch Aspirin plus C nicht längere Zeit oder in höheren Dosen ohne Befragen des Arztes einnehmen.

Bayer Leverkusen

Fleisch-Tomaten-Soße

(Foto Seite 230/231; für 6 Personen)

200 g Möhren, 200 g Sellerie, 200 g Zwiebeln, 3 Eßl. Öl, 500 g Hackfleisch, 50 g Tomatenmark, 1 große Dose geschälte Tomaten, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Tabasco, 1 Teel. gekörnte Brühe.

Möhren, Sellerie, Zwiebeln putzen, in Würfel schneiden. Oder zwei Packungen tiefgekühltes Suppengrün nehmen. Zwei Eßlöffel Öl erhitzen. Das Gemüse darin fünf Minuten dünsten. Herausnehmen. Restliches Öl erhitzen und das Hackfleisch darin unter Wenden braten, bis eine krümelige Masse entsteht. Das Gemüse zum Hack geben. Tomatenmark und die geschälten Tomaten mit der Flüssigkeit unterrühren. Eventuell eine Tasse Wasser zufügen. Alles einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Brühe abschmecken. (Pro Person ca. 1530 Joule/365 Kalorien)

Basilikum-Soße

(Foto Seite 230/231; für 2 Personen)

1 Bund Basilikum, 1 Bund Petersilie, 3 Knoblauchzehen, 1/8 l Olivenöl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer.

Basilikum und Petersilie fein hacken. Knoblauchzehen zerdrücken und zu den Kräutern geben. Olivenöl unter Rühren dazugießen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Pro Person ca. 2350 Joule/560 Kalorien)

Ist die Nudel ein Dickmacher?

100 Gramm Nudeln aus der Packung enthalten ungefähr 1630 Joule/390 Kalorien. Gekocht wiegen dieselben Nudeln knapp das Vierfache. 400 Gramm Kartoffeln enthalten fast genausoviel Joule, nämlich 1450 bzw. 340 Kalorien. Wichtig ist nur, was Sie dazu noch alles an Beilagen essen.

„Ich empfehle zum kalorienfreien Süßen ilgonetten – die bekömmliche Süße ohne Nachgeschmack."

Peter Wesle, Chefkoch des Gourmet-Restaurants Käfer-Schänke in München.

Mit ilgonetten können auch Sie Kaffee, Tee und andere Getränke ohne Nachgeschmack süßen. Dabei sind ilgonetten sehr gut bekömmlich und schonen sogar die Zähne. Und selbstverständlich sparen Sie viele tausend Kalorien (Joule) und Kohlenhydrate. Für süße Nachspeisen, Fruchtsalate, zum Kochen und Backen sowie für kalte Getränke eignet sich besonders ilgon flüssig. Achten Sie beim Einkauf auf die preisgünstigeren Großpackungen.

Zur Reduktionsdiät bei Übergewicht und Diabetes.

ohne Kalorien ohne Kohlenhydrate sehr bekömmlich

Kein Süßstoff schmeckt besser als ilgonetten

Erhältlich auch in Österreich und der Schweiz.

DER FRANZOSE VOM STÜCK.

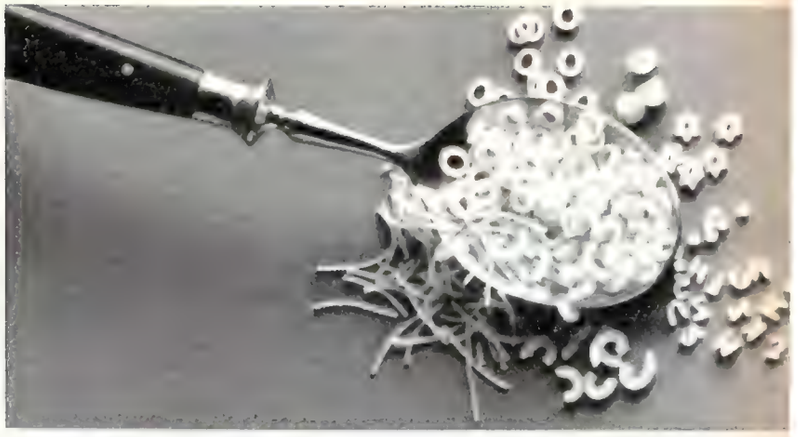
Diesen sahnig milden Butterkäse gibt es bei Ihrem Kaufmann an der Käsetheke. Frisch vom Stück.

Sie werden sehr schnell feststellen, daß es da ein paar Unterschiede gibt zwischen Butterkäse und Bonbel Butterkäse.
Bon Appetit!

BONBEL BUTTERKÄSE

Heye, Needham

Soßenrezepte und Tips



Diese Winzlinge unter den Nudeln kommen in die Suppe. Kinder lieben die Sternchen, Buchstaben und Tierchen besonders. Abgeschnittene Makkaroni heißen Avemaria. Außerdem können Sie Fadennudeln kaufen, die wie ganz kleine abgebrochene Spaghetti aussehen.

Kräuter-Krabben-Soße

(Foto Seite 230/231; für 4 Personen)

1 kleine Zwiebel, 20 g Butter oder Margarine, 1 Eßl. Mehl, 1 Becher Crème Fraîche (200 ccm) oder Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat, Saft von ½ Zitrone, 50 g geriebener Käse, 1 Paket tiefgekühlte gemischte Kräuter, 125 g Krabbenfleisch.

Zwiebel fein würfeln. Fett zerlassen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Mehl darüberstäuben. Die Crème Fraîche zufügen, durchkochen. Eventuell eine halbe Tasse Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft abschmecken. Käse und Kräuter untermischen. Krabben zur Soße geben. (Pro Person ca. 1215 Joule/290 Kalorien)

Sahne-Champignon-Soße

(Foto Seite 230/231; für 4 Personen)

250 g Porree, 250 g Champignons, 30 g Butter oder Margarine, 1 Becher Sahne (200 ccm) oder Crème Fraîche, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 gehäufter Teel. Oregano, 100 g Appenzeller Käse.

Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Champignons putzen, waschen und die großen halbieren. Fett zerlassen. Porree und Champignons fünf Minuten andünsten. Sahne, Salz, Pfeffer und fein zerriebenen Oregano dazugeben. Etwa drei Minuten leicht kochen. Käse fein reiben, unter die Soße rühren und schmelzen lassen. (Pro Person ca. 1400 Joule/335 Kalorien)

Zu den Soßen passen: Spaghetti, Makkaroni, Bandnudeln, Spätzle, Locken und Spiralen (siehe Foto auf den Seiten 230 und 231).	In Suppen gehören: alle kleinen Nudeln, wie etwa Sternchen, Buchstaben, Muscheln und Fädchen (siehe auch das Foto oben).
Als Beilage zu Fleischgerichten (etwa Gulasch, Rouladen usw.) eignen sich: Spätzle, Makkaroni und große Muscheln.	Für Salate nimmt man: alle mittelgroßen Nudeln, wie zum Beispiel Hörnchen, Bandnudeln, Locken und Spiralen.

++Abführ-Probleme+++Depuran®++

Rein pflanzlich – mild und zuverlässig. Bequem einzunehmen. Die kleine Abführkapsel Depuran. Nur in der Apotheke.

Depuran gegen Verstopfung und Darmträgheit. Abführmittel dürfen nicht bei Darmverschluß eingenommen werden. Nattermann, Köln.

Depuran®
schafft's mit Natur

Schwanger oder nicht? — Selbst testen!

„Mach Dich nicht verrückt."

Die Freundin weiß, wovon sie spricht. Denn als ihre Regel damals ausblieb, war auch sie ganz schön nervös.

Sie hat damals Predictor-Test zu Hause gemacht und bereits nach zwei Stunden gewußt, daß sie sich umsonst gesorgt hatte. Ihre Regel kam einige Zeit später.

Die Predictor-Forschung meint dazu: Befreien auch Sie sich schnell von der Ungewißheit durch Predictor-Test. Denn Predictor-Test wurde als ein einfach durchzuführender Schwangerschaftstest (Urintest) entwickelt.

Kein anderer Schwangerschaftstest ist so unkompliziert wie der Predictor-Test. Zudem ist Predictor-Test so zuverlässig wie der Test beim Arzt. Denn 10 Millionen Frauen haben schon darauf vertraut.

Predictor-Test beendet auch Ihre Ungewißheit. Zuverlässig und schnell. Zu Hause.

Fragen Sie nicht nach irgendeinem Schwangerschaftstest. Verlangen Sie ausdrücklich den unkomplizierten und zuverlässigen Predictor-Test. In der Silberpackung bei Ihrem Apotheker.

PREDICTOR®
TEST Der unkomplizierte Schwangerschaftstest.

PREDICTOR-TEST – Schwangerschaftstest
Deutsche Chefaro Pharma GmbH, Postfach 1330, 4670 Lünen

Koteletts mit Knoblauch gespickt

Für Knoblauchfreunde: Filetkotelett, mit zartgebräunten ganzen Schalotten, in Weißwein geschmort. Dazu: Salat und Brot.

Zutaten für 4 Personen:
250 g Schalotten,
4 Knoblauchzehen,
4 Schweinekoteletts mit Filet à 200 g,
1 Teel. Salbei, 1 Teel. Rosmarin, 1 Teel. Salz,
1/4 Teel. Pfeffer,
3 Eßl. Öl,
3/8 l trockener Weißwein,
1 Pfefferschote,
1 Bund Petersilie.
(Pro Person ca. 3650 Joule/870 Kalorien)

Schalotten mit kochendem Wasser überbrühen und abziehen. Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Stifte schneiden. Mit einem spitzen Messer kleine Löcher in die Koteletts stechen und die Knoblauchstifte hineinstecken. Salbei und Rosmarin zerreiben, mit Salz und Pfeffer mischen. Die Koteletts damit von beiden Seiten bestreuen und mit den Händen etwas einmassieren.

In der Pfanne Öl erhitzen. Koteletts nacheinander von jeder Seite zwei bis drei Minuten bräunen. Vorsichtig wenden, damit die Kräuter nicht abfallen. Herausnehmen und warm stellen. Bratenfett bis auf eine dünne Schicht abgießen. Die Schalotten dazugeben und rundherum anbraten. Einen Viertelliter Wein zugießen. Den Sud einmal aufkochen.

Koteletts zurück in die Pfanne legen. Die Pfefferschote zufügen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten schmoren. Schalotten und das Fleisch herausnehmen, warm stellen. Mit dem restlichen Wein den Bratensatz lösen. In der offenen Pfanne zu einer sirupartigen Soße einkochen lassen. Schalotten und Koteletts wieder in die Soße geben. Petersilie grob gehackt darüberstreuen. In der Pfanne servieren.

WMF

Stil-Besteck

Englische Rose: Ein künstlerisches Besteck mit liebevollen Details. Von WMF für die Liebhaber alt-englischen Stils. Erhältlich in WMF 90 g Patent-Hartversilberung

Sich am Kunsthandwerk vergangener Epochen erfreuen und ein exklusives WMF Stil-Besteck finden, das dem eigenen Stil entspricht…

Der Kreis der Menschen, der sich mit Stilvollem aus vergangenen Epochen umgibt, wächst ständig. WMF läßt deshalb viele traditionsreiche, von Künstlerhand stilecht modellierte Bestecke wieder aufleben. Die beispielhafte WMF-Qualität liegt auf dem Niveau höchster Ansprüche. Denn das hochwertige Material und die gediegene Verarbeitung machen jedes exklusive WMF Stil-Besteck zu einem kostbaren Kleinod von bleibendem Wert, das Sie auch noch nach vielen Jahren nachkaufen und mit allen Vorlegeteilen ergänzen können. Übrigens: Alle WMF Stil-Bestecke sind selbstverständlich spülmaschinengeeignet. Die Messer haben stabile, geschmiedete Klingen – die Garantie für besonders lange Schneidfähigkeit.

Die einzigartige WMF 90 g Patent-Hartversilberung. Darauf sollten Sie beim Kauf Ihres Besteckes achten:

Alle stark beanspruchten Stellen – wie Spitze des Löffels und Aufliegeflächen von Laffe und Stiel – haben eine doppelt starke Silberschicht.

Die WMF-Garantie für dauerhafte Schönheit.

Echt in allen Stil-Arten.

WMF

Was essen wir heute?

KÜCHENZETTEL

Schnell • preiswert • Hauptgerichte • für die Familie • Essen für zwei • Snacks • raffiniert • einfach • aus fremden Küchen • Hausmannskost • Salate • Süßes • Spezialitäten

Knoblauch-Kartoffeltopf

Billig!

(für 4 Personen)

4 Knoblauchzehen,
500 g Zwiebeln,
4 Kochwürste,
1 l Brühe (Instant),
2 Eßl. Öl,
1 Teel. Thymian,
2 Lorbeerblätter,
1 kg Kartoffeln, Pfeffer,
Saft von 1/2 Zitrone,
1 Bund Petersilie.

Durchgepreßte Knoblauchzehen, Zwiebelwürfel und Kochwurstscheiben in Öl 10 Minuten schmoren. Mit Brühe auffüllen. Thymian, Lorbeerblätter und Kartoffelwürfel zugeben. 30 Minuten im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze kochen. Mit Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit gehackter Petersilie bestreuen. (50 Minuten; 6,50 DM; pro Person ca. 3155 Joule/755 Kalorien)

Blitzrezept!

Kräuter-Eierragout

(für 4 Personen)

8 Eier,
2 Päckchen helle Soße,
3/8 l trockener Weißwein,
2 Päckchen Tiefkühl-Kräutermischung,
1 kleine Dose Champignons (120 ml), Salz, Pfeffer.
Dazu: Minutenreis und Salat.

Eier hart kochen und pellen. Die helle Soße nach Anweisung mit 3/8 l Wasser und dem Wein zubereiten. Kräuter und abgetropfte Champignons unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier vierteln und mit der heißen Soße übergießen. (25 Minuten; 7,80 DM; pro Person ca. 1880 Joule/450 Kalorien)

Ein Sonntagsessen aus der Bratfolie

Gefülltes Huhn

(für 4 Personen)

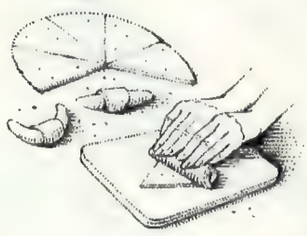
100 g gekochter Reis, 50 g Schafkäse, 1 Ei, 100 g durchwachsener Speck, 1 Brathuhn (ca. 1,5 kg), Gewürze (Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin), 4 Eßl. Öl, 1 Eßl. Senf, 1/2 Becher Sahne (100 g), 1/2 Eßl. Stärkepuder. Dazu: Salat.

Für die Füllung Reis, zerbröckelten Käse, Ei und den feingewürfelten Speck mischen. Das Huhn damit füllen. Gewürze mit Öl und Senf verrühren und das Huhn damit bestreichen und in die ausreichend große Folie geben. Die Folie verschließen, einstechen und bei 200 Grad/Gas Stufe 3–4 ca. 1 Stunde braten. Folie aufschneiden und den Bratensaft in einen Topf sieben. Sahne und Stärke verrühren. Die Soße damit binden. (75 Minuten; 11,50 DM; pro Person ca. 3080 Joule/740 Kalorien)

Gesünder essen

Joghurthörnchen

(für 8 Hörnchen)



1 Päckchen Trockenhefe,
500 g Mehl Type 550,
1 Ei, 40 g Butter
oder 4 Eßl. Öl, 3 Eßl. Weizenkleie,
1 gestrichener Eßl. Salz,
2 Becher Joghurt. Dazu: Quark und Konfitüre.

Alle Zutaten mit dem Joghurt (Zimmertemperatur) zu einem glatten weichen Teig verkneten. Zugedeckt 1 Stunde gehen lassen. Durchkneten und zu einer fingerdicken runden Teigplatte ausrollen. Wie eine Torte in 8 Stücke schneiden und von der breiten Seite her aufrollen. Aufs bemehlte Backblech legen. Nochmals gehen lassen. Dann bei 250 Grad/Gas Stufe 6 ca. 12 bis 15 Minuten backen. (Ohne Wartezeit 35 Minuten; 3,40 DM; pro Hörnchen ca. 1340 Joule/320 Kalorien)

Spinat, das erste frische Gemüse des Jahres

Spinat mit Pinienkernen

(für 4 Personen)

1 kg Spinat, 40 g Butter, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 100 g geriebener Käse, 30 g Pinienkerne. Dazu: gegrillte Makrelen.

Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. In 30 g Butter die feingehackte Zwiebel mit der Knoblauchzehe andünsten. Spinat zugeben, salzen und pfeffern. Fünf Minuten dünsten. Eine Auflaufform mit restlicher Butter ausstreichen. Spinat einfüllen. Mit Käse und Pinienkernen bestreuen. Bei 220 Grad/Gas Stufe 4–5 ca. 10 Minuten überbacken. (45 Minuten; 13 DM; pro Person ca. 1220 Joule/300 Kalorien)

Ein erfrischendes Dessert, auch für Diabetiker

Grapefruitcreme

(für 4 Personen)

3–4 Grapefruits,
2 Teel. flüssiger Süßstoff,
5 Blatt weiße Gelatine,
1 Eiweiß.

Zwei oder drei Grapefruits für 400 ccm Saft auspressen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, dann im Wasserbad auflösen. Mit etwas Saft mischen und in den Grapefruitsaft einrühren. Kalt stellen. Die letzte Grapefruit schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Auf vier Schälchen verteilen. Eiweiß steif schlagen und unter die angelierte Masse rühren. Die Creme über die Früchte geben. (Ohne Wartezeit 25 Minuten; 2,45 DM; pro Person ca. 290 Joule/70 Kalorien/2 BE)

Ich-verwöhn-mich-Rezept

Kalbsgeschnetzeltes

1 Kalbsschnitzel à 200 g,
1/2 kleine Zwiebel,
20 g Butter oder Margarine,
1 Tasse trockener Weißwein, 5 Eßl. Schlagsahne,
Salz, Pfeffer.
Dazu: Spätzle und Salat.

Das Schnitzel in schmale Streifen schneiden. Zwiebel fein hacken. Fett in der Pfanne erhitzen und das Fleisch drei Minuten unter Wenden braten. Herausnehmen und Zwiebelwürfel im Bratfett gelb braten. Wein zugießen, aufkochen. Sahne unterrühren und cremig einkochen lassen. Salzen und pfeffern. Das Fleisch in der Soße drei Minuten ziehen lassen. (20 Minuten; 8,20 DM; ca. 3600 Joule/860 Kalorien)

Zeichnung: Maja Laban

SIEMENS

Qualität lohnt sich.
Mit dem neuen Siemens-Bürstsauger:
Flortief sauber (*Bis auf den Grund* / *Bis an den Rand*)

Ideal für große Flächen
Gründliche Reinigung durch motorisch angetriebene Borstenwalze – bei großer Saugleistung.

Individuell für robuste Teppiche und feinen Flor
Schonende Teppichpflege durch 4fache Florhöheneinstellung.

Siemens VU 62 – der einzige mit Kabelautomatik
450 Watt. Randfreies Saugen. Filterkassette mit Papieraustauschfilter.

Prospekt bitte anfordern bei Siemens,
D-8000 München, Postfach
A-1010 Wien,
Nibelungengasse 15

Bürstet und saugt bis an den Rand.

Bürstet schonend bis in die Tiefe des Flors und saugt gründlich ab.

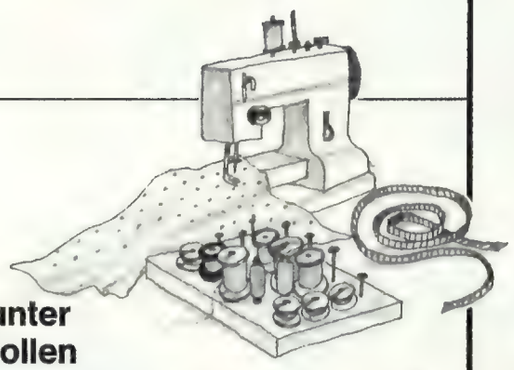
Der einzige Bürstsauger, bei dem das Kabel auf Knopfdruck ins Gerät schnurrt.

472135

Ein Name hält Wort – Siemens

DIE GUTE IDEE

HAUSHALT



Lesertip:

Ordnung unter den Garnrollen

In meiner Nähmaschinenschublade lagen die Garnrollen immer wirr durcheinander. Da hatte ich eine Idee: Ich nahm ein Holzbrett (etwa 10×20×3 Zentimeter) und schlug verschieden lange Nägel in beliebigen Abständen in das Holz. Rollen und Spulen werden daraufgesteckt – schon ist Ordnung!

Ulrike Schumacher, Bühlertann

Schnelle Post

Die Bundespost bietet seit kurzem einen neuen Service an: Für eine zusätzliche Gebühr von 2,50 Mark können Sie Ihre Päckchen schneller befördern lassen. Dann werden die Päckchen an Werktagen bis 21 Uhr und an Sonn- und Feiertagen bis zwölf Uhr gesondert zugestellt.

Für kleinen Durst und wenig Platz

Diese Kaffeemaschine für zwei Tassen ist klein und handlich, nimmt wenig Platz weg, und der Kaffee schmeckt besser, als wenn Sie zwei Tassen in einer größeren Maschine zubereiten. Weil bei einem größeren Gerät die kleine Wassermenge sehr schnell durchläuft und deshalb die Aromastoffe gar nicht richtig aufgenommen werden. Diese Kaffeemaschine hat einen Filter, der das Wasser nur langsam durchläßt. (Aromaboy von Melitta)

Warum ...

... soll man tiefgekühlten Blätterteig vor dem Backen noch mal ruhenlassen ?

Ein Blätterteig hat zwei verschiedene Bestandteile: einen Teig, der hauptsächlich aus Mehl und Wasser besteht, und eine Fettschicht. Beide liegen in hauchdünnen Schichten mehrmals übereinander. Die Mehl-Wasser-Schicht neigt dazu, sich stark zusammenzuziehen, wenn der Teig ausgerollt oder geformt wird. Lassen Sie den geformten Teig vor dem Backen etwa eine halbe Stunde ruhen. Dann entspannt er sich, und Sie bekommen bestimmt ein besonders lockeres, luftiges Blätterteiggebäck.

Zeichnungen: Algeth Pauls

Das Rezept, einen der 33 Siemens-Meisterköche zu gewinnen.

(Automatik-Herde im Wert von je ca. 1400 DM.) Man lese die nebenstehende Anzeige gut durch, ergänze den Satz im Gewinn-Coupon, und sende den Coupon an Unox.

Gewinn-Coupon

Preisfrage:
Wie lautet der nachstehende Satz vollständig?

»In einem Suppen-Rezept nach . . . . . art hat . . . . -flüssiges keinen Platz.«

Name

Straße

PLZ/Ort

Ergänzen Sie bitte die fehlenden Buchstaben. Und senden Sie diesen Coupon aufgeklebt auf einer frankierten Postkarte an: Unox, Kennwort »Meisterköche«, 2000 Hamburg 100. Absender nicht vergessen!

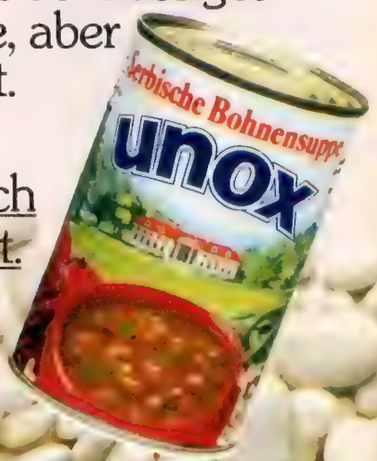
Alle richtig beantworteten, ausreichend frankierten Einsendungen nehmen an der Verlosung teil. Ausgeschlossen sind alle Unox-Mitarbeiter und deren Angehörige. Die Verlosung erfolgt unter juristischer Aufsicht. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Einsendeschluß (Poststempel) ist der 31. 3. 79

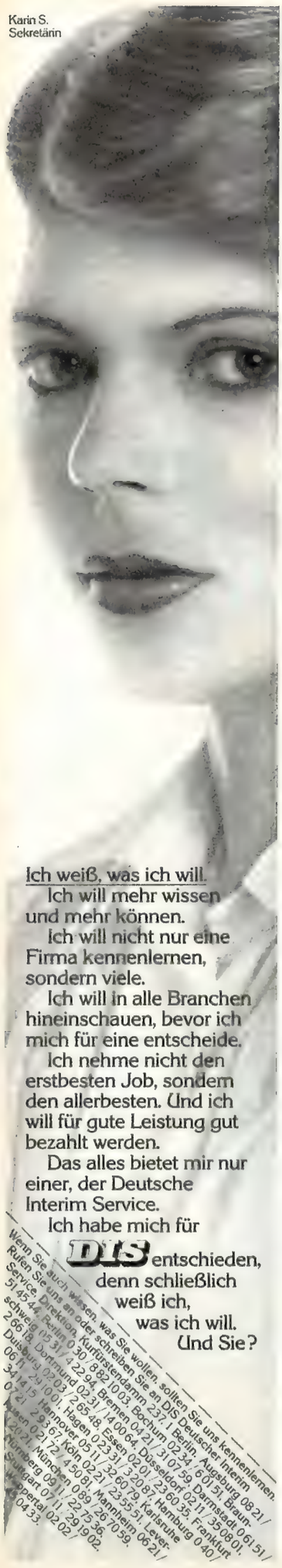
Warum
in einem Suppen-Rezept
nach Gutshausart
Über-flüssiges
keinen Platz hat.

Weil
eine richtige Serbische
Bohnensuppe Saft und
Kraft aus nichts anderem
schöpft, als aus dem
deftig durchwachsenen
Räucherspeck, der
richtigen Bohnensorte,
den vollreifen Tomaten
und den frischen
würzigen Paprikaschoten.

Bei Unox tragen Sie
also nichts Über-flüssiges
nach Hause, aber
viel Qualität.

Unox.
Suppen nach
Gutshausart.





Fortsetzung von Seite 208

Berufsausbildung

5300 Bonn, Kosmetik-Fachschule, Gräfin v. Haugwitz, v. Suttnerplatz 8

Arzthelferin, Sekretärin, Fremdsprachen, Freiprospekt, Privatschule Dr. Jungbecker, Kronprinzenstr. 80-84, 4000 Düsseldorf

Hotel- und Gaststättengewerbe. Einjährige Berufsfachschule – gründliche Ausbildung in Theorie und Praxis – angeschlossenes Wohnheim – Beginn: September 1979. Priv. Berufsfachschulen Merkur, 8980 OBERSTDORF, Tel. (0 83 22) 42 46

EURO-SPRACHREISEN – Großbritannien – Frankreich – Spanien – Italien – USA – anerkannte Schulen FERIEN-SPRACH-KURSE – SPRACH-SPORTKURSE für Schüler und Erwachsene auch ganzjähr. INTENSIV-SPRACHKURSE – KURZZEIT-KURSE für Berufstätige, während des ganzen Jahres sichere Anreise – Unterkunft in Familien, Wohnheimen – Hotels – Bildprospekte Kaiserstr. 1–3 A, 8700 Würzburg, Tel. (09 31) 5 82 05, Telex: 4 18 85 59

SEKRETÄRINNEN-SCHULE bis zur FREMDSPRACHEN- UND EUROPASEKRETÄRIN (Abiturientinnen) – anerkannter Abschluß, geprüfte Sekretärin nach staatl. RVO-Förderung. 8213 Aschau-Chiemgau, Tel. (0 80 52) 4 49. Wohn- und Studienheim

SCHWABINGER BERUFSAUSBILDUNG für Kosmetikerinnen im BDK, Franziska Teebken, Münchner Freiheit 20, 8000 München 40, (0 89) 34 34 34, 1jährige Ausbildung, internationales Diplom

Fachschule für med. Kosmetik Leona Pieper, Witts Allee 12, 2000 Hamburg 55, Wohnmöglichkeit im Hause. Prospekte anfordern. Tel. 86 14 93

JUNGE DAMEN erhalten gründliche Ausbildung „Fremdsprachl. Korrespond." ENGLISCH - FRANZÖSISCH - SPANISCH – „Kaufm.-prakt. Arzthilfe" Abschlußprüf. – Wohnheim – DR. NITSCH, Bad Harzburg, Freiprosp. BR

Mannequin (Dressman), 7-Tage-Intensivkursus Mannheim – Heidelberg. Mannheimer Mannequin-Schule, Tattersallstr. 41, (06 21) 10 18 18

LOGES-SCHULE, Ausbildung zum/zur staatl. geprüften Gymnastiklehrer/in, 3388 Bad Harzburg, staatl. anerkannte private Ausbildungsstätte für Sport und Gymnastik. Zusatzausbildung: Pflegerische Gymnastik – Gesundheitserziehung, Werken – Textiles Gestalten – Freizeitpädagogik. Eigenes Wohnheim. Freiprospekt

HEIDELBERGER KOSMETIKUM Helen Pietrulla. Staatl. anerkannte Berufsfachschule für Kosmetik. Staatl. anerkannter Abschluß. Verbands- und intern. Diplom. Ausbildungsbeihilfe (BAföG). Postfach 833, 6900 Heidelberg, Tel.: 2 37 25

Fremdsprachenkorrespondent/in 1- u. 2jähr. Berufsfachschulen. Englisch/Französisch/Spanisch. Ausbildung für Berufstätigkeit im Außenhandel. Private Handelsschulen Merkur, Ensingerstr. 6–8, Telefon: (07 31) 6 20 15

MED.-KFM. ARZTHELFERIN, 1jährige Berufsfachschule; Beihilfen nach dem AFG u. BAföG; neues Wohnheim. Private Handelsschule Merkur, 8980 OBERSTDORF, Tel. (0 83 22) 42 46

WÜRZBURGER DOLMETSCHER-SCHULE, FACHAKADEMIE, eine der wenigen STAATLICH ANERKANNTEN BERUFSFACHSCHULEN Abschluß: Wirtschaftskorrespondentenprüfung STAATL. ANERKANNTE FACHAKADEMIE FÜR FREMDSPRACHEN-BERUFE; Abschluß: Staatsprüfung für Übersetzer/Dolmetscher. Sprachlabor, ausländische Lehrkräfte, audio-visuelles Sekretärinnen-Studio, IBM-Saal, DEUTSCH FÜR AUSLÄNDER U. SPÄTAUSSIEDLER. Finanzielle Förderung (Arbeitsämter-BAföG). Wohnheim, Privatunterkunft. Bildprospekte: Herzogenstr. A, 8700 Würzburg, Tel. (09 31) 5 21 43, Telex: 4 188 559

Direktrice in 5 Semestern ohne Lehre. MODEFACHSCHULE 7480 Sigmaringen, Tel. (0 75 71) 46 41

Auslandskorrespondentenschule, staatl. gen. Fremdspracheninstitut, Ernstplatz 1, 8630 Coburg, Tel.: (0 95 61) 9 26 63. Moderne individuelle Ausbildung seit 25 Jahren

Med.-kaufm. Assistentin oder kaufm.-prakt. Arzthelferin: 1- bzw. ½jährige konzentr., praxisnahe Ausbildung in anerkanntem Institut. Nächster Kursbeginn Oktober + April. Kostenl. BE-Broschüre anfordern: Lehrinstitut Dr. med. Buchholz, Starkenstr. 36, 7800 Freiburg im Schwarzwald, Tel. (07 61) 2 54 43

HARTWIG-WEBER-SCHULE staatl. anerk. Ausbildung zum Gymnastiklehrer (staatl. Prüfung) Rhythm. Gymnastik, Tanz, Jazz, Rhythmik, Musik, Klavierspiel, Turnen, Spiel, Sport, Pädagogik, Anatomie, Physiologie, Sportmedizin. Zusatzausbildung, Gesundheitsvorsorge, Autogenes Training, Psychohygiene. Freiprospekt: Uhlenweg 6, 2900 Oldenburg, Tel. (04 41) 20 25 03 und (0 44 82) 2 61

Fortsetzung auf Seite 254

DIE GUTE IDEE

HAUSHALT

Brigitte-Meckerecke:

Zurück ins 19. Jahrhundert?

Kürzlich kaufte ich ein teures Herrenhemd aus reiner Baumwolle und fand folgende Pflegeanleitung dabei:

„Wir möchten Sie bitten, das Teil von Hand und separat in lauwarmem Wasser zu waschen. Es sind nur Feinwaschmittel zu verwenden. Das Bügeleisen ist auf lauwarm einzustellen. Das Teil ist nicht maschinell zu pressen ..." und so weiter. Soll das vielleicht einen Hauch von Nostalgie in das eintönige Leben der Hausfrau bringen? Oder will man nur unbequemen Reklamationen ein für allemal vorbeugen? Leider häufen sich derartige Vorschriften, deshalb sollten Sie sie bei Ihren Lesern zur Diskussion stellen!

H. Schütte, Ludwigshafen

Anmerkung der Redaktion: Ist Ihnen so was auch schon mal aufgefallen? Schreiben Sie uns doch bitte!

Immer kräftig pusten

Wenn Sie jetzt einen Kuchen backen oder Rühreier machen wollen, dann denken Sie doch schon mal an Ostern! Schlagen Sie die Eier nicht einfach auf, sondern blasen Sie sie schon mal auf Vorrat aus.

Das geht so:

Zunächst stechen Sie die Eier mit einer dicken Stopfnadel an beiden Enden tief ein. Bohren Sie die Löcher vorsichtig bis auf fünf Millimeter Durchmesser. Dann pressen Sie Ihre Lippen fest auf das dicke Ende des Eies und blasen den Inhalt mit aller Kraft durch das kleine Loch an der Spitze in eine Schüssel.

Fundsache:

Tunesiens Männer dürfen ihre Frauen nicht mehr mästen

Diese Notiz fand eine Leserin in der „Neue Apotheken Illustrierte":

Tunesiens Regierung erließ ein Gesetz, von dem sie sich einen Schritt in Richtung Gleichberechtigung erhofft: Es verbietet Männern, ihre Frauen weiterhin zum Genuß von Süßwaren zu zwingen, um durch üppige Formen dem orientalischen Schönheitsideal zu entsprechen.

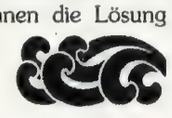
Weiterbildung aus Liebe zum Wissen, aus Interesse für den Beruf*

Weiterbildung kann erfüllendes Erleben sein, nicht bloß Pflicht für Leute, die nicht stehen bleiben wollen. Das entdecken immer häufiger auch Frauen. Sie vertiefen sich in ein einzelnes, nach eigenen Interessen gewähltes Wissensgebiet, z.B. in eine Fremdsprache, in Psychologie, Geschichte, Literatur usw., oder bereiten ein Fremdsprachendiplom oder das Abitur vor.

Die AKAD macht Ihnen den Versuch leicht: Sie können von Grund auf beginnen, zu Hause, neben Ihrer Berufsarbeit oder neben dem Haushalt. Niemand braucht davon zu wissen. Alter und Wohnort spielen keine Rolle, Sie gehen bei uns kein Risiko, keine langfristige Verpflichtung ein. Und Sie haben die Gewißheit, von einer guten Schule betreut zu werden. Das beweisen seit bald zwanzig Jahren die weit überdurchschnittlichen Erfolge unserer Absolventinnen und Absolventen an staatlichen Prüfungen.

Das Wissen erwerben Sie sich mit Hilfe von leicht faßlichen schriftlichen Unterlagen und vielen Übungen. Wenn Sie etwas fortgeschrittener sind, können Sie zu uns in eine angenehme Kleinklasse oder in ergänzende Seminare kommen. Oder Sie lernen weiterhin zu Hause – je nach Ihrem Ziel, Ihren Wünschen und persönlichen Verhältnissen. Wenn Sie dabei erfahren, wie beglückend es ist, jeden Tag um ein klar faßbares Stück weiter zu kommen, reicher zu werden an Wissen und Können, so finden Sie an der AKAD auch den individuellen Weg, der zum Ziel führt. Unser Unterrichtsprogramm informiert ausführlich über zahlreiche Weiterbildungsziele; eines davon ist auch für Sie das richtige. Hier einige, die von Frauen besonders häufig gewählt werden.

Benötigen Sie eine solide Qualifikation für eine gute Bürostelle? Oder wollen Sie Ihre Stellung sichern und verbessern? Oder ins Berufsleben zurückkehren? Die AKAD bietet Ihnen die Lösung nach Ihren Bedürfnissen:



Bürokaufmann IHK

Viele Frauen verfügen über Büroerfahrung, nicht jedoch über den Ausweis einer abgeschlossenen kaufmännischen Berufsausbildung. Wir bereiten in eineinhalb Jahren auf die IHK-Prüfung vor, die Ihnen diesen Ausweis verschafft und damit Ihre Berufschancen entscheidend verbessert.

Wenn Sie aber eine abgeschlossene kaufmännische Ausbildung schon besitzen, so verschaffen Sie sich mit dem Examen zur **Geprüften Sekretärin IHK** die Voraussetzungen für eine gehobenere, verantwortungsvollere Position.

Staatl. Handelsschul- bzw. Höhere Handelsschulabschlüsse (= Berufsfachschule bzw. Höhere Berufsfachschule Wirtschaft) bringen einerseits den Status der **Mittleren Reife** bzw. der **Fachhochschulreife** und andererseits den Nachweis über eine hochqualifizierte kaufmännische Ausbildung. Beide Prüfungen können Sie ohne berufliche Eingangsvoraussetzungen anstreben.

Ein größeres Unternehmen ist die Vorbereitung auf das **Abitur.**

Etwa 2000 erfolgreiche AKAD-Absolventinnen und -Absolventen beweisen jedoch, daß man im Berufsleben das Abitur nachholen kann, sei dies im Hinblick auf ein späteres Hochschulstudium oder wegen der Vorteile einer umfassenden Allgemeinbildung im persönlichen und beruflichen Leben. Dies gilt insbesondere für das **Wirtschaftsabitur,** das zugleich das höchste kaufmännische Zeugnis ist, das das staatliche Schulwesen zu vergeben hat. Das Abitur erschließt auch so schöne Frauenberufe wie Lehrerin, Sozialpädagogin, Ärztin usw.

Ungezählte Frauen sind sprachbegabt. Hier bieten wir Ihnen besonders vielseitige und interessante Möglichkeiten: Wenn Sie ein Sprachstudium zielstrebig und im Hinblick auf einen hohen Perfektionsgrad durchführen wollen, so bereiten Sie sich auf eines der folgenden Diplome vor:
Englischdiplome der Universität Cambridge und der **London Chamber of Commerce and Industry, Französischdiplome** der **Alliance Française,** Paris.

Wenn Sie dagegen in aller Freiheit, für Ferienreisen, aus Liebhaberei oder für den Beruf eine Sprache lernen wollen, so belegen Sie einen unserer bewährten Kurse in **Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch oder Latein.**

Nach einem halben Jahr verfügen Sie damit über so viele Kenntnisse, daß Sie sich in einem fremden Sprachgebiet einigermaßen verständigen können; wenn Sie Lust haben, setzen Sie den Kurs über beliebige weitere Stufen fort. Am Schluß ist Hochschulniveau erlangt.

Daß Wissen Freude macht und sicherer, lebendiger, freier, entdekken Sie aber auch beim Studium von Gebieten wie **Entwicklungs- und Erziehungspsychologie.**

Der Kurs vermittelt Ihnen die wesentlichen Erkenntnisse in diesem Bereich auf dem neuesten Stand und bietet damit auch Hilfe in mancherlei Lebenskonflikten. Horizonterweiterung, Persönlichkeitsbildung bedeutet es auch, wenn Sie sich ernsthaft mit Problemkreisen auseinandersetzen, die heute im Brennpunkt der Interessen liegen, z.B. **Psychologie, Soziologie, Politologie, Philosophie, Pädagogik, Geschichte der Neuesten Zeit, Biologie, Literatur usw.**

Informieren Sie sich doch bitte genauer über unsere Schule; sie kann Ihrem Leben vielleicht zu einem ganz wesentlichen neuen Inhalt verhelfen. Auf Wunsch stehen wir Ihnen mit Ratschlägen gerne zur Verfügung.

* **Verlangen Sie unverbindlich das ausführliche Unterrichtsprogramm!**

Die AKAD arbeitet seit jeher nach streng seriösen Grundsätzen. Wir setzen keine Vertreter (auch «Studienberater», usw. genannt) ein. – Alle unsere Lehrgänge sind ohne Vorbehalt kurzfristig kündbar.

AKAD

AKAD Akademikergesellschaft für Erwachsenenfortbildung mbH, Generalsekretariat Stuttgart, Postfach 2845, 7000 Stuttgart 1, Telefon (0711) 46 10 14 mit Schulen in Düsseldorf, Frankfurt, Hamburg, München, Stuttgart, Zürich und Arbeitsgemeinschaften mit Volkshochschulen in allen Teilen der Bundesrepublik, z.B. in Fürth, Hannover und Ludwigshafen-Schifferstadt.

Informationscoupon

Senden Sie mir bitte unverbindlich Ihr Unterrichtsprogramm.

Name:

Vorname:

Strasse:

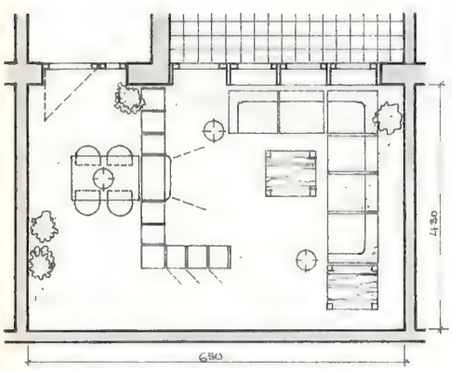
Plz./Wohnort:

An das Generalsekretariat der AKAD, Postfach 2845, 7000 Stuttgart 1

23

Die richtigen

Die Eßecke wird vom Wohnbereich durch offene, daher schön leicht wirkende Regale und geschlossene Schränke abgeschirmt. Tisch und Stühle stammen aus einem Möbelprogramm, das praktisch und elegant, variabel in Form und Farben und dabei robust und preiswert ist: Der Tisch (74×80×120 cm) mit seinem Gestell aus hellem Buchenholz und weißer, kunststoffbeschichteter Platte kostet 206 Mark. Die hellen Polsterstühle kosten je 126 Mark.



Im Grundriß zu sehen: Regale und Schränke in L-Form trennen Eß- und Wohnbereich.

Die mobilen Sitzelemente im Wohnbereich sind L-förmig angeordnet und auf die Regalwand samt Stereoanlage und Fernseher ausgerichtet. Preis für die sechs Elemente und Kissen: 6192 Mark. Die beiden quadratischen Tische (80×80×40 cm, je 449 Mark) beanspruchen wenig Platz, sind aber groß genug als Ablage. Es gibt sie in heller und dunkler Esche und in Kiefer. Aus heller Esche (noch in Schwarz, Braun und Grün) sind auch die Schränke und offenen Regale (zusammen rund 9700 Mark). Mit einer Höhe von 183 cm (bis 270 cm zu haben) sind sie für einen kleinen Raum vorteilhafter als deckenhohe Möbel. Zwei bewegliche Stehlampen (je 192 Mark), die zum selben Programm wie die Hängelampe (122 Mark) über dem Eßtisch gehören, geben gemütliches Licht und passen gut zu den Naturfarben des Zimmers: zum Holzton von Buche und Esche natur, zu den Farben der Segeltuchbezüge von Sitzen und Stühlen, zum Kokosboden, zu den Hochziehrollos und zur Holzdecke.

Möbel für ein kleines Zimmer

ANZEIGE

Schnelle Schlankheitskuren für Sie

Wir möchten Ihnen keine komplizierten und kostspieligen Menüpläne zum Schlankwerden empfehlen, sondern zwei bewährte einfache Schlankheitsmethoden. Sie führen auf grundsätzlich verschiedenen Wegen zum Erfolg. Wählen Sie den für Sie sympathischsten.

1. Mit Eiweißgetränk Gewichtsprobleme lösen

Für diese Methode empfehlen wir die Eiweiß-Diätkur von *Kilofort*. Die *Kilofort* Eiweiß-Diätkur enthält pro Mahlzeit 25 g konzentriertes Milcheiweiß sowie viele lebenswichtige Vitamine, Spurenelemente und genügend ungesättigte Fettsäuren, wie es die Wissenschaft fordert. *Kilofort* ergibt mit Wasser oder Milch verrührt ein schmackhaftes und sättigendes Getränk von nur 200 - 300 Kalorien (836 bzw. 1254 KJoule).

Während der *Kilofort* Eiweiß-Diätkur bleiben Sie unter dem sogenannten Grundumsatz (ca. 1.400 Kalorien = 5.852 KJoule) und nehmen deshalb bis zu 1 Pfund am Tag ab, ohne zu hungern und dem Körper zu schaden.

2. Appetit regulieren

Als 2. Möglichkeit empfehlen wir den Appetitstopper *Reduform* aus der Apotheke. Er ermöglicht Ihnen ein schnelles Abnehmen, weil Sie mit *Reduform* automatisch weniger essen, ohne deshalb Hunger zu verspüren. Der Wirkstoff in *Reduform* beeinflußt das Zentrum im Körper, in dem das Hunger- und Sättigungsgefühl gesteuert wird. Durch *Reduform* tritt das Sattheitsgefühl schnell ein. Ihre Hauptmahlzeiten werden also kleiner und die kalorienreichen Zwischenmahlzeiten entfallen, weil Sie auf diese keinen Appetit bekommen.

Reduform hilft Ihnen bei Ihrer Schlankheitskur, denn Reduform Dragées hemmen den Appetit.

Nicht anwenden bei hohem Blutdruck, Schilddrüsenüberfunktion, schweren organischen Herzerkrankungen, Ausscheidungsstörungen der Nieren, altersbedingten Gefäßveränderungen, Prostata-Vergrößerung, grünem Star, durch Zuckerkrankheit bedingte nicht auszugleichende Stoffwechsellage.
KODIPHARM GMBH, 6500 Mainz.
Sie erhalten *Kilofort* und *Reduform* in Apotheken.

Fortsetzung von Seite 248

Berufsausbildung

Kosmetik, Fußpflege, Halbjahreskurse. Beginn: März-September. Kosmetik-Fernlehrgänge, Diplom, Bildprospekt. Weingartner, Tengstr. 38, 8000 München

ESSENER BERUFSFACHSCHULE FÜR KOSMETIK UND FUSSPFLEGE. Dr. med. Christine B. Schrammek, staatl. reg., intern. Diplome, Lymphdrainagekurse. Kettwiger Str. 50, 4300 Essen, Tel. (02 01) 23 92 57–58

Gymnastiklehrerin in 3 Jahren, Bedingung: 17 Jahre, Realschulabschluß. Beginn im April und Oktober. Auskünfte durch Schwarzerden/Rhön, staatl. anerk. Berufsfachschule für Gymnastik und Gesundheitserziehung. 8412 Gersfeld-Bodenhof, Tel. (0 66 54) 2 23

FUSSPFLEGE – KOSMETIK, Körpermassage, Ausbildung in 4 Wochen. Massage im Wochenendlehrgang. Ärztl. Leitung. Diplom, staatl. registr., Prospekt: Firba, 5190 Stolberg

KÖLN AM DOM: BERUFS-FACHSCHULE FÜR KOSMETIK UND FUSSPFLEGE Traute de Lorenzi, staatl. registr. Intern. Diplome, Tages- und Abendkurse, Bildprospekte! Wallrafplatz 3, 5000 Köln 1

Fernunterricht

GRATIS: ILS-Studienbuch mit 90 Berufs- und Ausbildungszielen für alle, die sich beruflich oder privat qualifizieren möchten. Anerkannte Vorbereitungslehrgänge auf nahezu sämtliche staatl. Prüfungen (öffentl. Abschlüsse), Nachhilfekurse, Technikerlehrgänge, Büroberufe, umfangreiches Fremdsprachenprogramm. Kostenlose schriftliche Information noch heute anfordern bei: ILS Institut für Lernsysteme GmbH, Fachbereich Fernstudien, Abt. BRN, Postfach 73 03 33, 2000 Hamburg 73

Fremdsprachen beherrschen! Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch-Brasilianisch. Sie lernen es schnell und gründlich in Zickerts B. T. Fernkursen, Postfach 70 19 68, 8000 München 70. Bitte Prospekt anfordern

Ärztl. gepr. KOSMETIKERIN, ARZTHELFERIN, FREMDSPRACHENKORRESPONDENTIN im Kombistudium (Fernlehrgang + Direktunterricht) – ohne Berufsunterbrechung – qualifizierte Lehrkräfte – Probestudium möglich. Ausführlicher Studienführer mit Leseproben anfordern. Kostenlos und unverbindlich. unieco GmbH, Kapuzinergraben 15/17, Abt. 42b 5100 Aachen, Tel.: (02 41) 3 05 35

Bewährte Fernlehrgänge für Hobby, Schule und Beruf: Abitur, Mittlere Reife, Hauptschulabschluß, Englisch, Französisch, Spanisch, sicheres Deutsch, Maschinenbau- u. Elektroniktechniker, Betriebswirt, Fachwirt, Fachkaufmann, Programmierer, EDV, Buchführung und Bilanzierung, Kfm. Grundkurs, Kfm. Schriftverkehr, Sekretärin, Innenarchitektur, Zeichnen und Malen, Grafikerin, Antiquitäten usw. Kostenlos SGD-STUDIENFÜHRER und Probelektion anfordern. Studienziel angeben! STUDIENGEMEINSCHAFT, Abt. 20/93, Postfach 41 41, 6100 Darmstadt

Ästhet.-plast. Chirurgie

Karlsruher Klinik für Ästhetisch-Plastische Chirurgie. Operationsprogramm auch der gesamten kosmetischen Chirurgie einschließlich Brustoperationen. Fachärztliche Leitung. Ritterstr. 42, 7500 Karlsruhe 1, Tel.: (07 21) 2 76 56

PLASTISCHE U. WIEDERHERSTELLUNGS-CHIRURGIE auch für alle kosmetischen Korrekturen – Privatklinik – Ltg. Chefarzt Dr. Frank Lichtenheld, Chirurg – Leibnitzstr. 19, 6200 WIESBADEN, Tel.: (0 61 21) 56 10 84

Kosmetische Chirurgie

FLÜGGENHOFSEEKLINIK. Plastisch-kosmetische Chirurgie des Hals-, Nasen-, Ohren- und Gesichtsbereichs, Wiederherstellungschirurgie, Zahn-Totalsanierung in Narkose, Herd-(Focus)Sanierung des HNO- und Zahn-Mund-Kiefer-Fachgebietes (alle Kassen). Modernste Privatklinik, am See gelegen, 1-, 2- und 3-Bett-Zimmer, alle mit eig. WC und Dusche, unter fachärztlicher Leitung. Flüggenhofseeklinik, Breloher Str. 71, 3042 Munster/Lüneb. Heide, Tel. (0 51 92) 31 21 und 31 22

NÜRNBERGER KLINIK für die gesamte ästhetisch-plastische Chirurgie. Nase, Gesicht, Augen, Ohren, Brusthebung, -vergrößerung, -verkleinerung. Bauchstraffung. Haartransplantation. Fachchirurgische Leitung. Sibeliusstr. 15, 8500 Nürnberg, Tel. (09 11) 59 20 51/52

KLINIK AM KURPARK – BAD NAUHEIM für die gesamte kosmetische Chirurgie. Dr. med. R. Lovas, Dr. med. V. Valnicek, FA für Chirurgie. Spez.-Abt. für Brustoperationen. Eigener Narkose-Facharzt. Ludwigstr. 21, 6350 Bad Nauheim, T.: (0 60 32) 8 29 15 – 8 20 15

Fortsetzung auf Seite 269

WOHNEN

DETAILS MIT PFIFF

Diese Kommode mit Rolltüren versteckt tagsüber den Fernseher. Sie gehört zu dem Regal-Schrank-Programm und ist Untersatz für die Stereoanlage. Maße: 52 cm tief, 75,5 cm hoch, 85 cm breit. In Esche Natur und Schwarz 983 Mark, in Esche Braun oder Grün 1031 Mark.

Das praktische Regalsystem gibt es in zwei Breiten, 38 und 89 cm, und zwei Tiefen, 36 und 72 cm, bis 270 cm beliebig hoch. Die Extras sind natürlich teuer: So kostet die 39,5 cm hohe Schubladenkommode mit zwei Schüben 346 Mark, der schwarze Flascheneinsatz 144 Mark.

Hersteller: Schränke, Regale: Interlübke, Postfach 3 30, 4832 Wiedenbrück; Sofatische: ZE-Einrichtungsbedarf, Postfach 23 47, 7022 Leinfelden-Echterdingen; Sitzelemente: Cor, Postfach 1 24, 4840 Rheda-Wiedenbrück; Eßtisch, Stühle: Flötotto, Sennerstr. 32, 4830 Gütersloh-Avenwedde; Kokosteppich: Dorstener Kokosweberei, Postfach 25, 4270 Dorsten 2; Lampen: Artemide, Leopoldstr. 44, 8000 München 40.

Fotos: Winfried Nörenberg; Entwurf: Klaus Peters

Constanze
Strickmode
Stricken Sie sich selber, was im neuesten Modetrend liegt: breite Schultern, schmale Taillen, enge Röcke. Constanze bringt speziell für Zierliche die flottesten Modelle. Besonders chic auch die Wendejacken und Strandkombinationen und die praktischen Twinsets oder die Sommerjacken mit passendem Pullunder aus Baumwolle.
Constanze-Strickmode mit Arbeitsheft gibt's überall für DM 5,80.

Lattenzäune

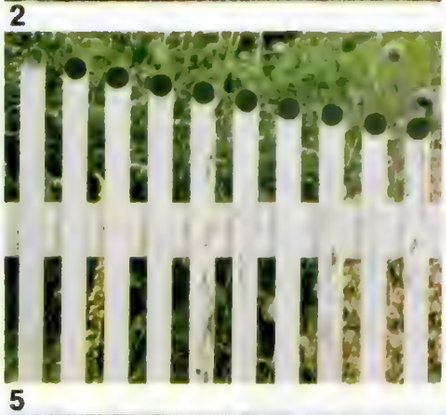
Schauen Sie doch einmal nicht über Zäune hinweg, sie können so schön sein. Wenn Sie selber einen Zaun bauen wollen, blättern Sie bitte um.

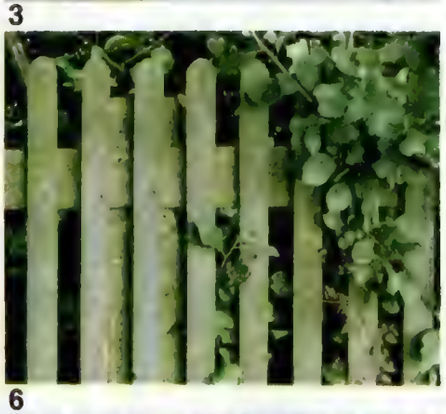
1

2

3

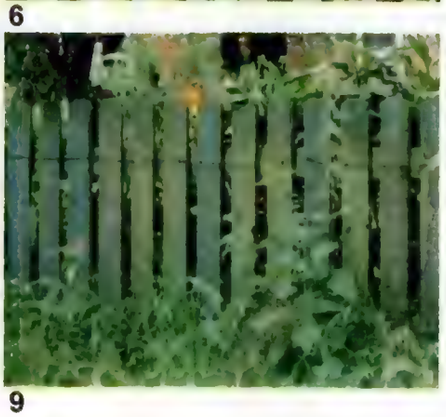
4


5


6

7

8


9

Bei einer Fahrt durchs Land haben wir schöne Lattenzäune gesehen und festgestellt: Obwohl sie sich im Prinzip ähneln, können sie in der Wirkung und im Detail ganz unterschiedlich sein. Sehen Sie selbst: **1.** Weißgestrichene Latten sind zwischen den Betonpfeilern bogenförmig angeordnet. **2.** Schmale Latten dicht nebeneinandergesetzt ergeben einen endlosen Zaun. **3.** Latten können auch nach unten verlaufende Bögen bilden. **4.** Zugespitzte, blaugestrichene Latten umrahmen einen Gemüsegarten. **5.** Schwarze Pünktchen sind I-Tüpfelchen auf diesem schräg verlaufenden Zaun. **6.** Abgerundet sind die Latten eines ganz und gar vermoosten Zaunes. **7.** Wie selbstverständlich steht dieser verwitterte Zaun auf der blühenden Wiese. **8.** Hier sehen Sie genau: Die Lattenbreite ist gleich dem Lattenabstand. **9.** Der ehemals blaue Zaun hat sich durch Sonne und Wind der Natur angepaßt.

Fotos: R. Nüttgens

▶

Ski und Rodel gut.
Ruf doch mal zu Hause an...

Die zu Hause freuen sich bestimmt. Die Eltern, die Freunde, die Kinder oder die Nachbarn.
Probieren Sie es einfach einmal aus, am Urlaubsort in Österreich, in der Schweiz... Es kostet nicht die Welt. Und falls Sie im Lande bleiben und die Bretterl schwingen, kostet zum Beispiel 1 Minute Abendplausch nach 18 Uhr nur 69 Pfennig. Egal, ob es 100 oder 1000 km sind. Ruf doch mal an...

Post
damit Sie in Verbindung bleiben

MEGGLE

Mit Meggle-Kräuterbutter wird Ihr Medaillon zum kulinarischen Schmuckstück.

Nicht alles, was gut schmeckt und appetitlich aussieht, muß in der Zubereitung aufwendig sein. Dieses Medaillon ist so schnell zubereitet, wie es raffiniert schmeckt. Mit etwas Phantasie und Kräuterbutter machen Sie aus einem Medaillon ein delikates Gericht.

Meggle-Kräuterbutter ist zur Verfeinerung und Abstimmung von Speisen besonders gut geeignet, denn Kräuter und Butter sind Erzeugnisse der Natur. Feinwürzig zum Abschmecken, Kochen und Servieren.

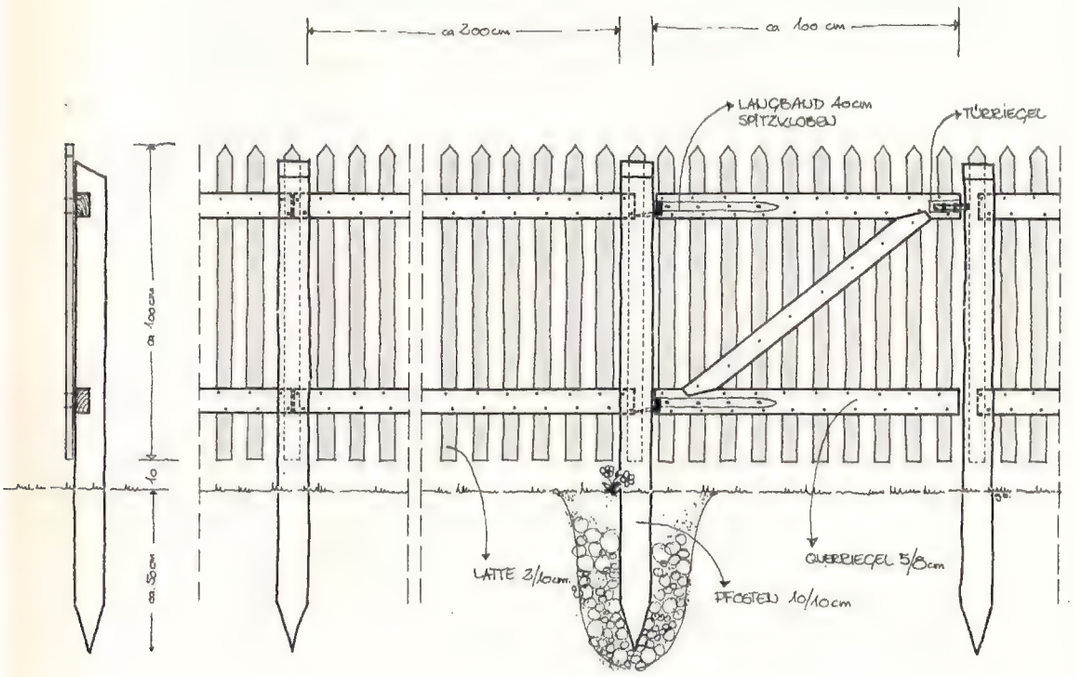
Probieren Sie Meggle-Kräuterbutter zu Fleisch, Fisch, Gemüse, Beilagen oder zu Schnecken und anderen Spezialitäten.

Meggle-Kräuterbutter streichelt Ihren Gaumen.

Meggle – Ideen aus Milch.

Meggle, 8094 Reitmehring/Obb.

RUND UM IHREN GARTEN



So ziehen Sie einen Zaun rund um Ihren Garten

Zunächst müssen die Zaunpfähle eingesetzt werden. Geeignet sind zweimal mit Holzschutz imprägnierte Vierkanthölzer, die in regelmäßigem Abstand wenigstens 50 bis 80 cm tief in den Boden geschlagen und rundherum erst mit Steinen, dann mit Erdreich gut festgestampft werden.

Für die Verbretterung braucht man genügend viele, 2 cm starke und 10 cm breite Latten aus Fichte, Tanne oder Kiefer; genügend viele Querriegel, 5 cm stark und 8 cm breit, verzinkte Nägel und, falls man eine Pforte baut, noch Scharniere, Schloß und Diagonalriegel.

Zuerst zwei Querriegel von Pfosten zu Pfosten aufnageln. Die Querriegel müssen dabei in das Pfahlholz eingeklinkt sein, so daß ihre Außenkanten eine glatte Fläche mit den Außenkanten der Pfähle bilden. Dann die einzelnen Latten in lattenbreitem Abstand gegen die Querriegel nageln. Zuletzt den Zaun mit einem farblosen oder farbigen Holzschutzmittel imprägnieren.

Gegen Erkältungsbeschwerden

Schaeben's Melissen-Geist – bei Erkältungen – fördert die Einschlafbereitschaft

Schaeben's Kräuter-Kraft

Die Kraft aus der Apotheke der Natur

Haus Schaeben · Frechen – Schaeben's Melissen-Geist: bei Erkältungen bei nervösen Herzbeschwerden, fördert die Schlafbereitschaft, zur allgemeinen Beruhigung, bei Magenbeschwerden, bei Appetitlosigkeit, bei Muskelschmerzen u. Migräne (äußerlich)

ACEG

Anglo-Continental... führend für Englisch in England

Anglo-Continental Educational Group (ACEG)
eine Gruppe von 12 erstklassigen Sprachschulen in London und an der Südküste.

- Über 25jährige Erfahrung zusammen mit modernen Lehrmethoden garantieren das bekannte ACEG-Unterrichtsniveau.
- Allgemeine, intensive und hochintensive Sprachkurse
- Vorbereitungskurse für die Cambridge-Examen
- Spezialkurse für Sekretärinnen, Kaufleute, Bankpersonal und Englischlehrer
- Ferienkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Sorgfältig ausgewählte Unterkünfte

Auch für Sie hat ACEG den richtigen Kurs.

Vom britischen Erziehungs-Ministerium anerkannte Schulen

Verlangen Sie gratis und unverbindlich das ACEG-Kursprogramm.

ACEG, Dept. 5206, 33 Wimborne Road, Bournemouth, England, Tel. (0044 202) 29 21 28, Telex 41438

ACEG, Dept. 5206, Seefeldstrasse 17, CH - 8008 Zürich, Schweiz, Tel. (00411) 47 79 11, Telex 52 529

6052

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Pralinés für Freunde guter Tradition.

Wer Lindt Pralinés in österlicher Form verstecken möchte, findet sie traditionsgemäß als Oster-Pralinés.
Und wer Lindt Pralinés in österlicher Form verschenken möchte, findet sie in einer traditionellen Oster-Pralinière aus Porzellan.
Die Qualität des Inhalts indes entspricht unverändert der über 125-jährigen Lindt Tradition;
Ostern hin, Ostern her.

(Spezialitäten von Lindt bekommt man nicht überall: Wenn Sie etwas Besonderes suchen, finden Sie es sicher beim fachkundigen Handel.)

Es ist Ihr Recht,
von Lindt Besonderes zu erwarten.

Lindt

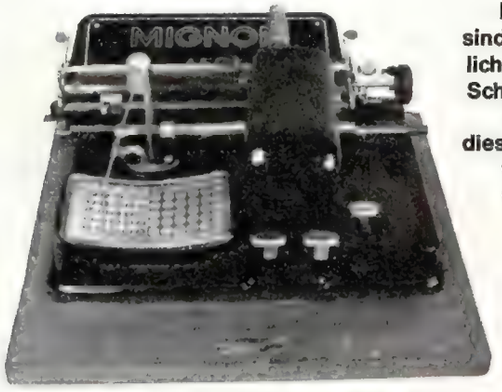
Mit seinen gedrechselten Beinen paßte sich dieser Blumentisch den um 1880/90 üblichen Möbeln an.

Tischchen für große Zimmerpflanzen

Zur „Completierung von Wohnräumen erforderliche Einzelmöbel in großer Auswahl zu äußerst soliden Preisen" annoncierte gegen 1890 eine Hamburger Möbelfabrik. Zu den damals gern gekauften Einzelmöbeln gehörten Blumentische in verschiedenen Ausführungen. Da als Pflanzen Zimmerpalmen und Blattgewächse in großen Blumentöpfen besonders beliebt waren, brauchte man dafür ähnlich stabile Gestelle wie diesen 78 cm hohen, standfesten Tisch. Seine Zwischenplatte ist nicht nur praktisch, wenn man etwas ablegen will, sie gibt auch den an dieser Stelle durchgeschnittenen Beinen mehr Halt. Damit sie noch sicherer stehen, sind sie unten schräg nach außen gesetzt und mit kreuzförmigen Verbindungsstreben verfestigt. In englischen Möbelkatalogen wurden ähnlich konstruierte Tische in den 1880er Jahren ebenfalls angeboten, allerdings ohne gedrechselte Balusterbeine (Baluster = bauchiges Säulchen). Doch gerade die im Stil der Neurenaissance gestalteten Beine machen den Reiz dieses Blumentisches aus. Anscheinend konnte man dieses Modell in unterschiedlichen Ausführungen bekommen. Bekannt sind auch Tische mit glatter Deckplatte. Hier ist etwas vertieft eine mit einem Veilchenmotiv farbig bedruckte, runde Steingutplatte eingelassen. Den Rand schmückt ein Ritzmuster mit angedeuteten Blumen und Girlanden. Wahrscheinlich sind viele solcher Tische über mehrere Jahre hergestellt worden. Vor einiger Zeit kosteten sie noch unter 100 Mark. Heute muß man für einen so gut erhaltenen Tisch bereits 250 bis 300 Mark ausgeben.

50 Jahre alte Schreibmaschine

Schon im frühen 18. Jahrhundert hatte man über eine Maschine nachgedacht, die das mühsame Schreiben mit der Hand ersparen sollte. Doch diese ersten Versuche wurden noch wenig beachtet, waren auch noch nicht so notwendig. Zu einem dringenden Problem wurde das Ganze erst, als durch die fortschreitende Industrialisierung der geschäftliche Briefwechsel immer mehr zunahm. Im letzten Viertel des vorigen Jahrhunderts konnten die Amerikaner bereits verschiedene serienmäßig produzierte Schreibmaschinen vorweisen. Zu den erfolgreichsten in Deutschland entwickelten Typen zählte das Modell „Mignon" (franz. = Liebling). Die 1883 als „Deutsche Edison-Gesellschaft für angewandte Elektrizität" in Berlin gegründete AEG (= Allgemeine Elektrizitäts-Gesellschaft) hatte 1903 den erfindungsreichen Ingenieur Dr. Friedrich von Hefner-Alteneck mit der Konstruktion einer Schreibmaschine beauftragt, die dann mit diesem französischen Namen auf den Markt kam. Bei dieser Schreibmaschine sind die Buchstaben auf einem großen Feld angeordnet, links die großen, rechts die kleinen und ringsum Ziffern und sonstige Zeichen. Wenn man den Führungsstift mit der linken Hand auf den gewünschten Buchstaben drückt, wird dieser Buchstabe auf der kleinen Walze so ausgerichtet, daß er beim Niederdrücken der vorderen rechten Taste seinen Abdruck (mittels Farbband) auf dem eingespannten Papier hinterläßt. Die Mignon wurde später noch verbessert. Das hier gezeigte Modell 4 ist gegen 1920 im Zweigwerk Erfurt der AEG hergestellt worden. Daraus gingen dann die Olympia-Büromaschinenwerke hervor, die sich jetzt in Wilhelmshaven befinden.



Bis 1933 sind angeblich 350 000 Schreibmaschinen dieses Typs verkauft worden.

Obwohl sich heute schon Sammler für alte Schreibmaschinen interessieren und sie dadurch im Wert steigen, sollte man für eine Maschine dieser Art nicht viel mehr als ungefähr 150 Mark ausgeben.

Alle Antiquitäten auf dieser Seite sind Einzelstücke. Ähnliche finden Sie jedoch im Handel.

Fotos: Brigitte

Ausgefallene Einfälle:

1. Italienischen Marmorstatuen sind diese Figuren nachempfunden. Der Engel links aus Alabastergips (14 cm groß) kostet 10 Mark, die Keramikfiguren daneben (21 cm, 14 cm) 20 und 13,50 Mark. Durch: Rot-Ceramik, Postfach 23, 7185 Rot am See.

2. Keksdosen im wahrsten Sinne des Wortes. Sie sind aus Keramik, geformt wie aufeinandergestapelte Butterkekse und haben natürlich auch Butterkeks-Farbe und Größe: 6×8×11 cm, Preis: 17,50 Mark. Durch: Harlekin, Postfach 2908, 6200 Wiesbaden.

3. Die Bilderrahmen aus weißem Porzellan können aufgehängt oder -gestellt werden. Oval und rechtekkig sind sie 13×13 cm groß und kosten jeweils 29,90 Mark, der quadratische vorn (13×13 cm groß) kostet 24,80 Mark. Durch: Downstairs, Münsterstr. 230, 4 Düsseldorf.

4. Holzwinkel wie diese hatte man früher, als es auch noch Tafel, Kreide und Schwamm gab. Jetzt gibt es sie neu. Ein Winkel kostet 1,80 Mark. Verschickt werden sie zu dritt für 5,40 Mark. Durch: Magazin, Dorotheenstr. 53, 2000 Hamburg 60.

5. Suppentasse und Teller aus Emaille, dazu die rote Stoffserviette sind als Set für zusammen 15,50 Mark zu haben. Es gibt sie in Blau wie hier oder in Braun. Durchmesser: Tasse 13 cm, Teller 26 cm. Das Set kostet 15,50 Mark. Durch: Downstairs, Münsterstr. 230, 4 Düsseldorf.

6. Die mit Luftmaschen gehäkelten Topflappen sind natürlich nicht mit der Hand, sondern mit der Maschine hergestellt. Aus reiner Baumwolle, in vielen Farben und 24×24 cm groß. 4 Stück 9,80 Mark. Durch: Magazin, Dorotheenstr. 53, 2 Hamburg 60.

Neues Kunstgewerbe

Fotos: Achim Deimling-Ostrinsky

7. Dieses gemütliche Kaffeegeschirr mit den kleinen blauen Streublümchen kommt aus England. Es ist zwar aus Steingut, aber trotzdem spülmaschinenfest und besteht aus 15 Teilen. Preis: 185,50 Mark. Durch: Dibbern, Postfach 1308, 2071 Jersbek.

8. Bilderrahmen, Dosen, Rasierapparat und Pinsel wirken so kostbar wie aus echtem Elfenbein, sind aber aus hochwertigem Kunststoff und daher natürlich weniger empfindlich. Preise: 85, 35, 65, 48 Mark. Durch: Dibbern, Postf. 1308, 2071 Jersbek.

9. Wollknäuel und Strickschal sind natürlich nicht aus Wolle – sie sind aus Steingut und in Beige, Rosa, Blau, Rot, Grün und Weiß zu haben. Preise pro Knäuel-Leuchter: etwa 38 Mark. Ungefähr 8 cm groß. Durch: Dibbern, Postfach 1308, 2071 Jersbek.

10. Bonbondose, der man den Inhalt schon von außen ansieht: Die Bonbons obendrauf sind wie die Dose (in Form eines Tellerstapels) aus Keramik. Ihr Durchmesser ist 16 cm, sie ist 11 cm hoch und kostet 69,50 Mark. Durch: Eins-Zwei-Drei, Gärtnerstr. 26, 2000 Hamburg 20.

11. Schwenkbare Kosmetikspiegel mit schön schlichten Metallrahmen. Die runden (Durchmesser: 10 und 13 cm) kosten 4,50 und 5,50 Mark, die eckigen (10×15 cm, 12×18 cm) 3,80 und 4,50 Mark. Durch: artipresent, Rohrerstraße 140, 7022 Leinfelden.

12. In 30 ungewöhnlich schönen Farben sind diese Handtücher zu haben: vom pudrigen Rosa über Grau bis zum dunklen Braun. Sie sind aus reinem Leinen genäht, etwa 60×110 cm groß und kosten rund 44 Mark. Durch: Teichgräber, Thierschstraße 27, 8000 München 22.

Sichern Sie sich als Frau Ihre finanzielle Unabhängigkeit !

Durch die handfeste Garantie einer Lebensversicherung.

Wußten Sie schon, daß heute etwa jede vierte Frau in der Bundesrepublik eine eigene Lebensversicherung besitzt? Aus gutem Grund. Denn immer mehr Frauen sind schon in jungen Jahren auf sich allein gestellt. Und viele Ehefrauen werden wieder berufstätig, wenn ihre Kinder groß sind.

Deshalb sichern sich immer mehr Frauen ihre finanzielle Unabhängigkeit, ihren persönlichen Lebensstandard oder den ihrer Familie.

Eine Lebensversicherung bietet Ihnen zwei besondere Vorteile:

1. Sofortige finanzielle Sicherheit für Ihre Angehörigen.

Denn sie sind vom ersten Beitrag an mit der vollen Versicherungssumme abgesichert.

2. Ein Vermögen für später, das Ihre Unabhängigkeit sichert.

Denn nach dem heutigen Stand der Gewinnbeteiligung kann sich Ihre Versicherungssumme in etwa 30 Jahren verdoppeln!

Fragen Sie doch einmal einen Versicherungs-Fachmann.

Lebensversicherung

806 f

DIE GUTE IDEE

Handgewebte Decken

Aus der Türkei kommen diese handgewebten, schönen Baumwolldecken. Es gibt sie in zwei Farben (Blau und Rot) und in zwei Größen: 120×180 cm für 38 Mark und 150×200 cm groß für 48 Mark (dazu Versandkosten). Leider sind sie als Bettdecken für deutsche Betten ein wenig klein geraten. Nähen Sie zwei zusammen, oder benutzen Sie eine als Tischdecke. Versand durch Boutique Antania, A. Aygen, Oederweg 38-40, 6000 Frankfurt 1.

Leserfrage:

Warum gibt es so wenig Kissenbezüge im Europaformat?

Barbara Mittnacht, Giebelstedt

Antwort: Bettwäsche im Europaformat, mit den praktischen 50×70 cm großen Kopfkissen, setzte sich in der Bundesrepublik nie so richtig durch. Da die meisten Leute beim alten 80×80 cm großen Kissen blieben, kehrten auch die Bettwäschehersteller wieder zum gewohnten Format zurück. Ein Tip für Sie: Wenn Sie Kissen im Europaformat haben, können Sie normale Kissenbezüge um 30 cm kürzen und am Rande 10 cm breit abnähen.

„In Sozialwohnungen gibt es Kinderzimmer, die man mit einem begehbaren Wandschrank verwechseln kann."
(NRW-Ministerpräsident Johannes Rau in einer Fernsehsendung)

Krokuszeit

Wer im Herbst keine Krokuszwiebeln gesetzt hat, kann jetzt auf dem Markt blühende Pflanzen kaufen. Dicht an dicht in einen Trog oder Balkonkasten gepflanzt, sehen sie besonders hübsch aus.

ZIMMERPFLANZEN (55)

richtig gepflegt

Oft trägt die Brunfelsie das ganze Jahr lang Blüten.

Brunfelsie

Ihren Namen erhielt die Brunfelsie nach dem Theologen, Arzt und Botaniker Otto Brunfels, der von 1489 bis 1534 in Mainz lebte. Er veröffentlichte 1530 das erste mit Abbildungen versehene Pflanzenbuch, das „Contrafayt Kreuterbuch".

Mit botanischem Namen heißt die aus Mittel- und Südamerika stammende Pflanze Brunfelsia. Sie zählt zur Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae). Rund 30 Arten sind bekannt, die in ihrer Heimat Strauch- und sogar Baumgröße erreichen.

Die Herkunft aus tropischen und subtropischen Zonen bestimmt die Pflege. Das ganze Jahr über soll der Standort möglichst hell, halbschattig, warm und etwas luftfeucht sein. Im Sommer liebt es die Brunfelsia gleichmäßig 18 bis 20 Grad warm, im Winter darf es geringfügig kühler werden: 15 Grad etwa. Sie soll möglichst mit temperiertem (abgestandenem) Wasser begossen werden. Zusammen mit dem Gießwasser kann

ZIMMERPFLANZEN (55)

richtig gepflegt

Brunfelsie

während der Blütezeit auch regelmäßig Flüssigdünger gegeben werden. Öfteres Übersprühen ist gut, solange die Pflanze nicht blüht. Ebenso wichtig wie Luftfeuchtigkeit ist gute Belüftung, Zugluft jedoch vermeiden. Denn Zugluft, Staunässe oder Ballentrockenheit führen ebenso wie Lufttrockenheit und auch Temperaturschwankungen zu Krankheiten und Schädlingsbefall.

Ganzjährig am Fensterbrett gut gepflegt, entwickelt sich die Brunfelsie zu einem immergrünen Blütensträuchlein von 30 bis 100 Zentimetern Höhe. Die grünen Blätter sitzen wechselständig an den Zweigen. Sie sind ledrig und relativ groß. Die großen, hellila Blüten haben eine dünne Kronröhre und fünf abgeflachte, leicht gewellte Blütenblätter. Die am meisten verkaufte Brunfelsia calycina blüht normalerweise von Februar bis August. Im Verblühen färben sich ihre lila Blüten weißlich.

Weiß, am Rand hellviolett und duftend, blüht die Brunfelsia hopeana. Die Brunfelsia calycina „Floribunda" blüht bläulich-lila mit weißer Mitte im Winter.

Weil Brunfelsien von Natur aus eher sperrig und locker wachsen, ist beim Umtopfen im Frühjahr ein Rückschnitt ratsam. Die neue Erde soll sehr nahrhaft und humos sein. Wichtig ist eine Schicht Tonscherben, damit es nicht zu Staunässe kommt.

Die Vermehrung durch Samen ist möglich, leichter ist jedoch die Zucht kleiner Brunfelsien aus jungen, noch nicht verholzten Stecklingen in feuchtem Sand-Torf-Gemisch unter Glas oder Plastik. Die besten Pflanz-Ergebnisse gibt es bei Temperaturen zwischen 15 und 20 Grad.

Im nächsten Heft: Die Grünlilie

Zeichnung: P. Koch, Text: H. Peter Bauer

DIE GUTE IDEE

Für alle, die aus ihrer Freizeit mehr machen wollen....

. . . hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZGA) eine Broschüre herausgegeben: „In Freizeit ist mehr drin." Die Broschüre gibt es kostenlos bei der BZGA, Postfach 100, 5000 Köln. Sie gibt eine Vielzahl von Anregungen, vor allem für Familien mit Kindern.

Tapeten-März

Tag des Baumes, Woche des Bettes, Woche der Milch – schon viele solcher „Gedenktermine" sind sang- und klanglos auch wieder untergegangen. Nun versucht es der Tapetenhandel mit dem Monat der Tapete, dem März. In dieser Zeit sollen vor allem Tapeten anderer Länder bei uns bekannt gemacht werden. Warten wir ab! Bald werden wir wissen, ob diese Idee nun besser war als die anderen.

Aus dem Jahre 1910, aber immer noch aktuell

Überflüssiges

Überflüssig ist es, den Papierkorb mit Troddeln anzuziehen und in Bilderrahmen Kerben zu schnitzen. Überflüssig sind die imitierten Blumen; überflüssig sind die Goldfischgläser, die kaum größer als ein Spucknapf sind; überflüssig sind die Aschenbecher, auf denen ein Frosch sitzt. Überflüssig sind all die moralischen Inschriften, die man in Holz gebrannt oder auf Tücher gestickt hat. Ist es nicht auch geradezu blödsinnig, wenn einem am Abend vom Paradetuch entgegenstrahlt: „Morgenstunde hat Gold im Munde?"

(erschienen 1910 in „Ich kann wirtschaften", Ullstein-Verlag)

Kartenkästchen

Acht Glückwunschkarten mit Texten für viele Gelegenheiten sind hier in einem schönen Holzkästchen verpackt. Alles zusammen wird für 17,70 Mark (und Versandkosten) verschickt von Advertising Art, Dieter Hecht, Hegestraße 31, 2000 Hamburg 20.

Ein preiswerter Zweisitzer mit Pfiff!

Sofas sind „in". Zwei- oder Dreisitzer haben die mobile Wohnlandschaft verdrängt. Omas Sofa feiert – in zeitgemäßem Gewande – Urstände.
Es gibt sie inzwischen in unzähligen Variationen. Manchmal sind sie kaum noch voneinander zu unterscheiden.

Und doch gibt es Ausnahmen: Der Zweisitzer, von dem wir reden, – „NAUTIC" – genannt, erweist sich bei näherer Betrachtung als ein besonders gelungenes Exemplar seiner Gattung.

Da ist erst einmal die – nicht nur optisch wahrnehmbare – Bequemlichkeit zu erwähnen. Knautschige, weiche Sitz-, Rücken- und Seitenkissen vermitteln Lässigkeit und passen sich der jeweiligen Sitzhaltung an. Das Besondere jedoch:

Die Seiten- und Rückenteile sind flexibel konstruiert. Das heißt, bei Belastung geben Seiten- und Rückenteile genau so viel nach, wie es die jeweilige Körperhaltung verlangt. Also man kann bequem gerade sitzen oder sich entspannt räkeln, ohne das Gefühl zu haben, „falschzusitzen".

Was man sieht: Ein schöner, grobgewebter Bezugsstoff aus Mischgewebe (Baumwolle/Viscose) in naturweiß/beige mit abgesetzten, braunen Kedern ergeben ein ansprechendes, unverwechselbares Äußeres.

Was man nicht sieht: Das Sofa ist ein umzugsfreundliches Möbelstück. Im Unterbau sind Seiten- und Rückenteile, sowie alle Kissen untergebracht. Einfaches Anschrauben von Seiten- und Rückengestell, Bezug darüber, Kissen auflegen und fertig zum Sitzen ist der Zweisitzer.

Und was besonders angenehm ist: Das Sofa „NAUTIC" ist recht preiswert. Es kostet DM 595,– (empf. Verkaufspreis). Und kaufen können Sie es bei allen Einrichtungshäusern der „GRUPPE S". (Siehe Spalte nebenan.)

1000 Berlin 15, Wohnen 2001, Kurfürstendamm 175, Tel. 8 83 64 27
2000 Hamburg 1, 2 C-Möbel, Gertrudenkirchhof 9, Tel. 32 56 66
+ Hamburg 19, Schulweg 35–41, Tel. 40 35 08
+ Elmshorn, An der B 5, Tel. 8 10 77
2240 Heide, Die Wohnform, H. Busch & Sohn, Große Westerstr. 1, Tel. 7 34 84
2250 Husum, Einrichtungshaus Hansen, Neustadt 66–68, Tel. 29 60
2800 Bremen, Popo Sitzmöbel und Stehschränke GmbH, Auf den Häfen 16–17, Tel. 7 57 57
2850 Bremerhaven, Die Wohnstube, Bürger 104, Tel. 4 61 08
2900 Oldenburg, Stadt-Studio Niedersachsenhus, Herbartgang 13, Tel. 1 48 49
2950 Leer/Ostfr., Selbstbau-Möbel Hummerich, Sägemühlenstr. 89, Tel. 6 37 70
3000 Hannover, Möbel-Magazin, Am Aegi 1, Tel. 17 8 31
3550 Marburg, Aslak, H. Strack-Kress, Gutembergstr. 17, Tel. 2 15 91
+ 6400 Giessen, Neustadt 13,
4000 Düsseldorf, Das Magazin, Hüttenstr. 44, Tel. 37 57 31
4300 Essen-Werden, Alter Bahnhof, Elementa GmbH, Im Löwental, Tel. 4 99 95
4400 Münster, Wohnshop Rincklake van Endert, Weseler Str. 253, Tel. 4 05 31
4630 Bochum, Einrichtungshaus Herbert Astroh, Kortumstr. 120–130, Tel. 1 50 63
4780 Lippstadt, Gogrewe & Steltemeier GmbH, Am Wasserturm, Tel. 1 31 74
+ 4787 Geseke, Bürgerstr. 40
5000 Köln, Form & Farbe GmbH & Co. KG, Hahnenstr. 11, Tel. 21 83 06
5400 Koblenz, Neues Wohnen, Conrad, Viktoriastr. 34, Tel. 3 68 40
5760 Arnsberg 1-Neheim, Die Wohnung, Möbel zum Mitnehmen, Apothekerstr. 53, Tel. 2 56 15
5880 Lüdenscheid-Hellersen, Möbel-Sonneborn, Kalver Str. 18, Tel. 44 15
6300 Lahn/Dutenhofen 2, Wohnwelt Dutenhofen, An der B 49, Tel. 26 54
6380 Bad Homburg, Möbel-Meiss KG, Luisenstr. 94–98, Tel. 2 00 11
6400 Fulda, Wilhelm Link, Einrichtungshaus, Michael-Henkel-Str. 4–6, Tel. 7 20 73
6520 Worms, scan-möbel-design, Römerstr. 43, Tel. 69 98
6680 Neunkirchen/Wellesweiler Möbel-Martin, Tel. 4 10 31
+ 6635 Schwalbach/Ensdorf, Möbelmarkt Ensdorf, Tel. 51 81
6800 Mannheim, Skan-Möbel, M 2.8., Tel. 10 24 40
6900 Heidelberg, Workshop-Design, Lutherstr. 9, Tel. 47 23 98
6990 Bad Mergentheim, Mergentheimer Einrichtungshaus, Im Johanniterhof, Tel. 77 77
7000 Stuttgart, MAGAZIN GmbH, Lautenschlagerstr. 22, Tel. 29 32 06
7060 Schorndorf, Die Stube, Hetzelgasse 13, Tel. 6 55 68
+ 7065 Winterbach, Bachgasse 2,
7110 Öhringen, Einrichtungshaus Mezger, Schillerstr. 28, Tel. 23 03
7210 Rottweil, Mobel-Merz, Metzgergasse 11–15, Tel. 62 85
+ 7239 Oberndorf, Modernes Wohnen, Jumbo-Center, Lindenhof, Tel. 40 15
7311 Dettingen-Teck, Möbel-Scheufele, Kirchheimer Str. 177, Tel. 5 40 06
7410 Reutlingen, Skan-Möbel, Unter den Linden 16, Tel. 3 85 95
7500 Karlsruhe, Studio L, Neue Kaiserpassage 18, Tel. 2 47 81
7530 Pforzheim, JUNGES WOHNEN, SCHMITT & CHARISSE, Schloßberg 19, Tel. 3 38 89
7750 Konstanz, Holzkiste Schenken & Wohnen, Inh. Günter Mühle, Zollernstr. 10, Tel. 2 67 81
7800 Freiburg, Einrichtungen Hartmann, Im Karlsbau, Tel. 27 52 52
7886 Murg, Möbel-Brotz, An der B 34, Tel. 67 21
7920 Heidenheim, Möbel-Rieger, Am Wedelgraben, Tel. 5 10 51
7990 Friedrichshafen, Möbel-Bodenmüller, Ecke Eugen-/Werastraße, Tel. 2 10 16
8000 München 2, Möbel-Oase GmbH, Tal 58, Tel. 29 85 95
8225 Traunreut, Einrichtungshaus Bachmayer, W.-v.-Siemens-Str. 38, Tel. 23 17
8390 Passau, Denk, Wohnen und Basteln, Wittgasse 4–6, Tel. 3 65 30
8400 Regensburg, Möbel-Welck, Obermünsterstr. 11, Tel. 5 90 16
8440 Straubing, S. A. M. Skandinavische Abhol Möbel, Innere Passauerstr. 13, Tel. 53 66
8480 Weiden, Möbel-Schmidt & Sohn, Gewerbegebiet Nord, Tel. 3 20 57
8500 Nürnberg, S. A. M., Skandinavische Abholmöbel, Kilianstr. 92, Tel. 35 34 31
8720 Schweinfurt, Kröner-Einrichtungen, Spitalstraße 27, Tel. 12 55
+ An den Schanzen
8740 Bad Neustadt, Mitnahmemarkt Angermüller, Tel. 7 97
+ 8730 Bad Kissingen, Tel. 44 52
8800 Ansbach, Die Einrichtung Wörrlein, Karlstr. 7, Tel 23 13
8940 Memmingen, Schlegel + Henz, Furtgasse und Schumacherring, Tel. 52 23

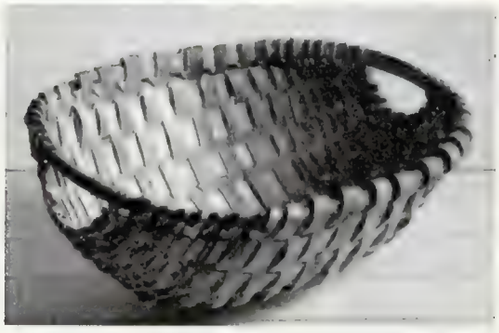
So ein Spiegelschrank will gepflegt sein, wenn er glänzen soll...

Mit meinem Vileda Fenstertuch hab' ich wirklich „glänzende Erfahrungen" gemacht. Bei meinem Spiegelschrank habe ich es dann auch damit versucht. Mit dem handfeuchten Vileda einmal drübergewischt und alles ist spiegelblank, ganz ohne Nachpolieren. Sogar die Abdrücke von Uschis neugierigen Fingerchen sind spurlos verschwunden. Und kein Fusselchen zu sehen. Jetzt hab' ich noch einen Grund mehr, nur das Vileda Fenstertuch zu kaufen, und kein anderes.

Vileda
für ein gepflegtes Zuhause

Fenstertuch, Haushaltstuch, Bodentuch, Spültuch, Schwammtuch, Gläsertuch.

DIE GUTE IDEE



Körbe, größer als man glaubt

Diese handgearbeiteten Körbe gibt es in zwei Größen: 50×60 cm (Preis: 35 Mark) und 60×70 cm (Preis: 45 Mark und Versandkosten). Sie kommen aus dem Bayerischen Wald, wo sie die Bauern auch heute noch als Heu- und Haferkörbe benutzen. Aber auch in der Wohnung erfüllen sie ihren Zweck: für Kaminholz, Zeitungen, Wolle oder Spielzeug. Die Fichtenspankörbe werden verschickt von Granny, Große Horst 33, 2000 Hamburg 63, Tel.: 0 40/50 59 16.

Wenn Sie ein Kinderbett kaufen...

... dann achten Sie darauf,

- daß der Abstand der Gitterstäbe höchstens 6,5 bis 7 cm beträgt, damit sich das Kind nicht durchzwängt;
- daß die Bettseiten durchgehende senkrechte Stäbe haben, an denen das Kind nicht hochklettern kann;
- daß der Abstand zwischen dem Matratzenrost in niedrigster Stellung und der Oberkante der Seitenteile mindestens 60 cm ist;
- daß der Abstand zwischen Bettrost und Bettseiten so eng ist, daß kein Kinderfüßchen dazwischen paßt;
- daß der Matratzenrost sicher befestigt ist;
- daß es keine scharfen Ecken und Kanten hat.

Lesertip: Billig Blumen sprühen

Blumensprühgeräte, die man kaufen kann, sind meist ziemlich klein und unpraktisch. Kürzlich entdeckte ich im Supermarkt, daß es eine Sorte Spülmittel gibt, die in genau solchen Sprühflaschen abgepackt ist. Man muß nur, wenn das Spülmittel verbraucht ist, die Plastikflasche einmal richtig säubern.

W. Klein, Hamburg

Fortsetzung von Seite 254

Kosmetische Chirurgie

Nasenkorrekturen – auch Problemfälle, kosmetische und wiederherstellende GESICHTSCHIRURGIE stationär und ambulant. Fachärztliches Institut. Auskunft: Postfach 66 01 50, 4100 DUISBURG, Tel.: (02 03) 46 23 94

Privatklinik – früher Würmtalklinik – gesamte kosmetische u. plastische Chirurgie, SOMMERSPROSSEN, fachärztliche Leitung, Postfach 67, 8031 Stockdorf/München, Tel. (0 89) 8 57 71 42

FRANKFURTER SPEZIALKLINIK FÜR KOSMETISCHE NASENOPERATIONEN UND GESICHTSKORREKTUREN. – KLINIK DR. VETTER – Facharzt, Ostparkstr. 69, 6000 Frankfurt/M., Tel.: 44 36 41

KOSMETISCHE SPEZIALKLINIK Dr. Pflugbeil, Nasen-, Gesichtsoperat., Dr. El Sigai, Fachchirurg u. ärztl. Leiter. Spezialabteilung f. Brustkorrekturen. Schubertstr. 16, 6000 Frankfurt/M., Telefon (06 11) 74 79 44

FACHARZTTEAM: Kosmetische Operationen, speziell Nasen- und Ohrenkorrekturen, Brustverkleinerungen und -vergrößerungen. Ausführliche Information: Riefler-Klinik, Prinz-Ludwig-Str. 7, 8000 München 2, Tel. (0 89) 28 50 71

Klinik für gesamte kosmetische und plastische Operationen, Maximiliansplatz 12/II, 8000 München 2, Tel. 29 49 71. Unter Leitung einer Ärztin

BERLIN-SPEZIALINSTITUT. Sämtliche kosmetisch-plastische Operationen – stationär und ambulant. Neueste internationale Methoden. Fachärzteteam – Ärztl. Leitung Dr. med. Pohl. Kurfürstendamm 14–15 (nahe Gedächtniskirche), 1000 Berlin 15, Tel. (0 30) 8 83 85 14 + 8 83 85 04

B O N N: Kosmetisch-chirurgische Spezialklinik, Gesichtsstraffungen, Augenlider-, Nasen-, Ohrenkorrekturen, Brustvergrößerungen, Brustverkleinerungen, Oberschenkel- und Bauchstraffungen, Oberschenkel- und Bauchentfettungen. NARBENLOSE KRAMPFADER-OPERATIONEN (keine Verödung). N U R 4–5 Tage Aufenthalt, fachchirurgische Leitung und eigene fachärztliche Narkoseabteilung sowie eigene Narkoseärztin im Hause. Erfolgreiche, langjährige Erfahrung auf dem Gebiet der kosmetischen Chirurgie. Phönix-Klinik, Am Spitzenbach 16, 5430 Bad Honnef b. BONN, Tel. (0 22 24) 25 29/25 19

BAD NEUENAHR, Privatinstitut für die gesamte kosmetische, plastische und Wiederherstellungschirurgie. Dr. med. Reibel, Facharzt für Chirurgie, Georg-Kreuzberg-Str. 16 b, 5483 Bad Neuenahr, Tel. (0 26 41) 2 70 21

Privat-Klinik, München-Solln, Irmgartstraße. Fachabteilung für die gesamte PLASTISCHE ÄSTHETISCHE UND WIEDERHERSTELLUNGS-CHIRURGIE. Telefonische Anmeldung (0 89) 56 10 14 / 59 82 64

Nürnberg – Privatklinik Am Plärrer 35. Kosmetische und plastische Chirurgie (Ohren,Gesicht, Brust, Bauch, Krampfadern etc.) Inform. Tel.: (09 11) 26 60 38/39

KOSMETISCHE OPERATIONEN KURFÜRSTENKLINIK, In der Vahr 65, 2800 Bremen, Leiter der Abteilung: Dr. med. O. Diemer, Chirurg. T: (04 21) 4 68 31 (Klinik), (04 21) 7 13 22 (Praxis Bismarckstr. 2)

Aizelberg Klinik. Spezialklinik für Brustvergrößerungen, -korrekturen und Nasenplastiken. Fachärztliche Leitung: Bingemerweg 71, 6000 Frankfurt/M.-Bergen-Enkheim, Tel.: (0 61 94) 2 16 83

München. KLINIK für gesamte plastische und kosmetische Chirurgie. Dr. E. Kozlowski, Facharzt für Chirurgie. Auskunft und Anmeldung: Karlsplatz 10, 8000 München 2, Tel. (0 89) 59 18 38

KOSMAS-KLINIK BAD NEUENAHR. Klinik für kosmetische, plastische und Wiederherstellungs-Chirurgie. Medizinische Leitung: Fachärzte für Chirurgie und Anästhesie. Felix-Rütten-Str. 11, 5483 Bad Neuenahr, Telefon (0 26 41) 23 71

H a m b u r g. Plastische Chirurgie (Brustkorrekturen, Hüft- und Bauchstraffungen, Ohren-, Lid- u. Narbenkorrekturen). Tel. (0 40) 44 44 25

H A M B U R G. KOSMETISCHE CHIRURGIE (Brust, Bauch, Gesicht, Krampfadern etc.). Klinik Feldbrunnenstraße, 2000 Hamburg 13, Information: Tel. (0 40) 6 01 44 96

FRANKFURTER KLINIK FÜR KOSMETISCHE OPERATIONEN, PLASTISCHE UND WIEDERHERSTELLUNGSCHIRURGIE, Krögerstr. 10, 6000 Frankfurt, Tel. (06 11) 28 22 88 / 28 02 88

Dr. Alexander Klinik. Klinik für plastisch-kosmetische Gesichts-Chirurgie, Leopoldstr. 70 (Eingang Bleichstraße), 8000 MÜNCHEN 40, Tel.: (0 89) 33 51 02 — Gesichtsstraffung, Augenlidstraffung, Ohrenkorrekturen, Nasen- und Narbenkorrekturen, Haartransplantationen

KOSMETISCHE OPERATIONEN, HAMBURG Chirurgische Klinik, Jürgensallee 46–50, 2000 Hamburg 52, mit fachärztlich geleiteten Abteilungen für Brustvergrößerungen und Bauchdeckenplastiken sowie für Nasen-, Ohren-, Augenlid- und Gesichtskorrekturen. Tel.-Sa.-Nr. (0 40) 82 21–1

Weg mit der Winterblässe

Schön braun in den Frühling mit **Jade Fixbraun Creme getönt.** Das ist die einfachste Art, Ihre Haut natürlich braun zu tönen – ohne Sonne, schon in 45 Minuten. Und es ist gesund. Viel gesünder als stundenlanges Sonnenbaden. Das haben Hautärzte bestätigt. Außerdem pflegt **Jade Fixbraun Creme getönt.** Und die natürliche Tönung macht das Auftragen ganz leicht. Deshalb brauchen Sie auch keine Angst zu haben vor Flecken und Streifen. Die gibt es nicht bei **Jade Fixbraun Creme getönt.** Dafür aber sofort sichtbare naturfrische Tönung. Und das macht Sie gleich viel hübscher – das wollen Sie doch?!

Wenn Sie ein Baby erwarten...

sollten Sie heute noch den 164-seitigen Ratgeber für Mutti anfordern. Er informiert Sie ausführlich über Babys kleine Welt und enthält alles, was für Sie und Ihr Baby wichtig ist. Kleben Sie den Gratis-Gutschein auf eine Postkarte und senden Sie uns diese möglichst sofort. Oder schreiben Sie einfach: „Sendet Ratgeber Nr. 76". Natürlich kostenlos.

baby-walz 7967 Bad Waldsee
Europas größtes Spezialversandhaus für Mütter und Babys

✱ **Gratis-Gutschein** ✱ Bitte senden Sie mir noch heute unverbindlich den kostenlosen Ratgeber Nr. 76

Name _____

Postleitzahl, Ort _____

Straße _____ Entbindungsmonat _____

Meist rasche Besserung bei quälendem Ausschlag, Pusteln

Akne

DDD Hautmittel hat einen dreifachen Heileffekt. Es stoppt sofort den Juckreiz und pflanzt langfristig ein antibakterielles Wirkdepot in die Haut. Durchblutungsfördernde Wirkstoffe beschleunigen den Heilprozeß. In Apotheken.

Bei Hautleiden DDD Hautmittel

DDD LABOR · BERLIN 30

TBWA

Wenn Sie demnächst in Ihrem Käse aus Frankreich auf gehackte Walnüsse stoßen, können Sie fast sicher sein, daß dieser Käse von uns kommt. **Rambol**

WIR SIND DIE FRANZOSEN, DIE ES VERSTEHEN, KÄSE MIT WALNÜSSEN UND GRÜNEM PFEFFER ZU VERFEINERN.

MEHR FÜRS GELD

Schneller und billiger:

Das SAL-Paket

Die Bundespost hat eine neue Art der Paketbeförderung eingeführt: das SAL-Paket (Surface Air Lifted). Von Land zu Land wird es mit dem Flugzeug transportiert und innerhalb des Landes auf dem Landweg. Das SAL-Paket ist dadurch billiger als ein Luftpostpaket und teurer – dafür schneller – als ein Paket, das nur auf dem Land- oder Seeweg seinen Empfänger erreicht. Ein Zehn-Kilo-Paket nach Australien z. B. kostet auf dem Seeweg 23,40 Mark und dauert 40 Tage; per Luftpost kostet es 224,20 Mark und braucht zwei Tage. Für ein SAL-Paket zahlen Sie 120,20 Mark, und es kommt in zwölf Tagen an. Bis jetzt können Sie SAL-Pakete nur nach Australien, Brasilien, Japan, Südafrika und in die USA schicken. Der Service soll aber bald auf alle Länder ausgedehnt werden.

Zuviel Verpackung? Wehren Sie sich!

Was täglich neu an Verkaufspackungen in den Handel kommt, scheint den Verbrauchern auf Dauer mehr Ärger, Verlust und Schaden zuzufügen, als sie in Kauf nehmen wollen. So können Sie sich dagegen wehren:
Sinnlose Verpackung im Geschäft ablehnen und entfernen lassen, bei mehreren Verpackungsarten zur Wahl die Ware mit der ehrlichsten und angemessensten Art kaufen, täuschende oder nachteilige Packungen Verbraucherberatungsstellen vorlegen.
Ärgerlich ist auch die Verpackung von Hemden: Stecknadelgespickte Oberhemden sind offenbar eine Weltanschauung von Herstellern; die Hemden könnten auch ohne Nadeln zusammengefaltet werden. Lassen Sie die Stecknadeln gleich im Geschäft entfernen! Gummierte Klebeetiketts finden sich in Oberhemden und Wäsche, auf Porzellan, Gläsern, Lederwaren und anderem. Manche machen Ränder, blinde Stellen, Kratzer von Entfernungsversuchen.
Probieren: Bei teurer Ware auf etikettfreien Stücken bestehen oder Etiketts zumindest vom Verkäufer selbst entfernen lassen.
Täuschende Verpackung ist bei Lebensmitteln besonders beliebt: Sauermilchprodukte in Töpfchen mit Fuß, mit Taille, mit doppeltem Boden. Eine Täuschung über die enthaltene Menge? Im ungewissen über die Qualität bleiben Sie sehr oft bei vorverpackten Fleisch- und Wurstwaren, die mit „blinder" Unterseite, in einer Pappschale oder mit einseitiger Silberfolie verkauft werden.
Überverpackungen sollten Sie besonders kritisch gegenüberstehen. Abgesehen davon, daß Sie jeden Verpackungsaufwand bezahlen müssen, sieht man den Inhalt nur noch ungenau. Sie werden zu einer Kaufentscheidung verleitet, die Sie die objektiven Kriterien (Menge, Qualität, Preis, Funktionalität) übersehen läßt. Zu bemerken ist ein Trend zu Dosen, wo sie nicht erforderlich sind, zu Styroporkästen und zu Kartons, vor allem auch zu Pappen in Verbindung mit Schweißfolien. Wenn Sie die Wahl haben, greifen Sie lieber zur zusammengepreßten Watte im Plastikbeutel statt zur Papp-Box mit Einzelauswurf, zur Windeltüte statt zum sperrigen Karton.
Nutzlose Stabilität präsentieren seit einiger Zeit die Schweißverpackungen von Niedrigpreiswaren im SB-Handel, vor allem von kleinen Küchengeräten oder Heimwerkzeug. Sachen, die eigentlich eine solche Verpackung nicht brauchen, sollten Sie dort kaufen, wo Sie sie noch unverpackt bekommen. Zusammengeschweißt werden auch Mengen, die man vielleicht nicht will: drei Konserven Möhren, zehn Tüten Apfelsinengetränk. Lassen Sie die Verpackung öffnen, und nehmen Sie nur soviel, wie Sie brauchen.
Wer auf möglichst viel Wegwerfverpackung verzichten will, stellt auch seinen eigenen Haushalt darauf ein: zum Einkaufen Netz oder Taschen und zur Vorratshaltung Dosen, Brotkorb und Steinkrüge benutzen. Außerdem können Sie auch bewußt billige Schlichtpackungen kaufen. Es gibt sie noch: Mehl, Zucker, Reis, Stärkepuder – alles, was streut, rieselt, ist eng verpackt ohne aufwendigen Wiederverschluß. Achten Sie darauf!

Ist Ihnen das auch schon aufgefallen?

Preisvergleiche schwergemacht

In einem großen Korb türmt sich im Supermarkt ein Berg von Konserven, fünf Meter weiter stehen die gleichen Konserven fein säuberlich aufgereiht im Regal. Der Händler schlägt damit zwei Fliegen mit einer Klappe: Er will seinen Kunden weismachen, daß die Konserven im Korb besonders billig sind (das kann, muß aber nicht sein!), und er will es ihnen schwermachen, die Preise zwischen der Ware

Aufgeschnappt

Aushang in einer Gastwirtschaft: „Ich Dir nix pumpen, Du böse. Ich Dir was pumpen, ich böse. Besser Du böse."

im Korb und der im Regal zu vergleichen. Denn das kostet ja Zeit.

Post nimmt jetzt auch Reiseschecks an

Alle 15 000 Postämter nehmen ab sofort die DM-Reiseschecks der Banken und Sparkassen an. Pro Auszahlung wird dafür eine Gebühr von 2,50 Mark erhoben. Die Gebühr wird, wenn mehrere Reiseschecks gleichzeitig eingelöst werden, nur einmal verlangt. Es gibt jetzt insgesamt 60 000 Einlösungsstellen. Die Schecks werden auch von vielen Geschäften, Restaurants und Hotels angenommen.

Münzen jetzt noch umsatzsteuerfrei

Gold- und Silbermünzen, die noch gesetzliches Zahlungsmittel sind, unterliegen bisher noch nicht der Umsatzsteuerpflicht. Denn die Änderung des Umsatzsteuergesetzes, die für diese Münzen eine zwölfprozentige Umsatzsteuer vorsieht, konnte nicht mehr rechtzeitig vom Bundestag verabschiedet werden. Sie wird erst im Laufe des Jahres 1979 in Kraft treten. Dann allerdings müssen die Käufer des südafrikanischen Krüger-Rand, des sowjetischen Tscherwonez und der deutschen 5-DM-Gedenkmünzen 12 Prozent mehr bezahlen, die sie beim Wiederverkauf nicht zurückbekommen. Beim Wiederverkauf erhalten sie jedoch die Umsatzsteuer in Form eines entsprechend höheren Preises zurück.

Im nächsten Heft: Nur Steak soll Steak heißen.

Lilly Martin Spencer: Des jungen Ehemanns erster Einkauf. 1854.
(Originalformat: 75×63 cm. Sammlung Edward E. Abrahams, New York.)

MALERINNEN (57) – EINE BRIGITTE-SERIE

Lilly Martin Spencer

Im 19. Jahrhundert waren ihre Bilder außerordentlich beliebt. Bilder, die Geschichten erzählen. Geschichten aus dem Alltag, häusliche Begebenheiten oder Straßenszenen. Man nennt das: Genremalerei. Und Lilly Martin Spencer hat sich glänzend darauf verstanden, weil sie die notwendigen Voraussetzungen mitbrachte: eine stark entwickelte Beobachtungsgabe und einen ausgesprochenen Sinn für Humor. Später kam die Genremalerei völlig aus der Mode. Das Werk von Lilly Martin Spencer geriet in Vergessenheit, um neuerdings, seitdem die Amerikaner sich für ihre künstlerische Vergangenheit interessieren, wiederentdeckt zu werden. Heute weiß man: Sie war eine Malerin von Rang und zugleich eine Frau, die sich erfolgreich über gesellschaftliche Vorurteile hinwegsetzte.

Lilly Martin wurde 1822 in England geboren. Ihre Eltern waren Franzosen, die ihre Heimat verlassen hatten, aus weltanschaulichen Gründen. Sie träumten von einem Leben in Freiheit und Gerechtigkeit. 1830 sind sie mit ihren drei Kindern von England nach Amerika ausgewandert, das damals vielen Europäern als Land der Verheißung erschienen ist. Die Familie Martin hat sich dann in einer amerikanischen Kleinstadt in Ohio niedergelassen, wo der Vater als Lehrer und Farmer tätig war. Die Tochter Lilly hat, knapp zwanzig Jahre alt, eine erste Talentprobe geliefert und das väterliche Haus mit lebensgroßen Bildern von Vater, Mutter und Geschwistern geschmückt. Nicht nur die Familie, auch professionelle Künstler sind von dieser Leistung beeindruckt. Lilly Martin darf bei einem renommierten Porträtmaler namens John Insco Williams studieren. Mit Porträtaufgaben verdient sie sich ihr erstes Geld. Die Familie ist inzwischen in die Großstadt Cincinnati umgezogen. Hier heiratet Lilly Martin 1844 Benjamin Spencer — eine Liebesheirat: Der Mann hat kein Geld und auch keinen Beruf. Nach mehreren erfolglosen Versuchen, Arbeit zu finden, begnügt er sich mit der Rolle des „Hausmanns", für die damalige Zeit eine Ungeheuerlichkeit. Er versorgt den Haushalt, der mit den Jahren immer größer wird. Die Spencers haben nicht weniger als dreizehn Kinder, von denen freilich nur sieben am Leben bleiben. Außerdem geht er seiner berufstätigen Frau bei ihrer Arbeit an die Hand, indem er Ausstellungen arrangiert und ihre Bilder verkauft. 1849 ziehen sie nach New York, wo die Absatzchancen sehr viel größer sind. Neben den Porträts sind es vor allem ihre Genrebilder, die Anklang finden: Bilder wie „Häusliches Glück", „Die fröhliche Waschfrau", „Zwiebelschälen", „Händeschütteln" und dazu „Des jungen Ehemanns erster Einkauf". Das Bild ist 1854 gemalt. Der Mann, der

den Haushalt versorgt: Man darf das sicher auch als eine Anspielung auf die Situation der Spencers verstehen. Außerdem gibt es eine literarische Quelle, die in amerikanischen Bildkommentaren genannt wird. Das Buch behandelt die „Häuslichen Gepflogenheiten der Amerikaner". Es ist von einer Mrs. Trollope geschrieben, die berichtet, daß in Cincinnati die Männer häufig auf den Markt gingen. „Selbst die feinsten Herren haben keine Skrupel, bei Sonnenaufgang aufzustehen und sich, versehen mit einem mächtigen Korb, auf die Suche nach Fleisch, Butter, Eiern und Gemüse zu machen. Ich habe sie regelmäßig nach Hause kommen sehen mit dem vollgepackten Korb am Arm und einem enormen Schinken, der am andern Arm hing." Bei Lilly Martin Spencer wird die Szene noch komischer, weil sie im Regen spielt und der junge Ehemann sich vergeblich bemüht, den Schirm aufzuspannen, wobei ihm die Sachen aus dem Korb fallen und die Eier zerbrechen, was wiederum den Herrn mit Schirm und Zylinder veranlaßt, hämisch zu grinsen. Auch die Dame im Hintergrund, die ihre Röcke rafft und weiße Spitzenwäsche zur Schau stellt, ist ein lustiger Einfall. Im übrigen gibt das Regenwetter der Künstlerin Gelegenheit zu einer höchst subtilen Malerei. Das Straßenpflaster schimmert in zarten Tönen, der Hintergrund mit Häusern und Geschäftsreklamen verschwimmt in einer dunstigen Atmosphäre.

Bilder dieser Art haben Lilly Martin Spencers Ruf begründet, sie wurden reproduziert und in ganz Amerika, gelegentlich sogar bis nach Europa, verbreitet. Aber zu Wohlstand hat Lilly Martin Spencer es nicht gebracht. Bis an ihr Lebensende hat sie hart arbeiten müssen, um ihre Familie zu ernähren. An den Reproduktionen hat sie selber so gut wie nichts verdient, nur die Verleger und Händler sind reich geworden. 1902 ist sie, 80 Jahre alt, in New York gestorben.

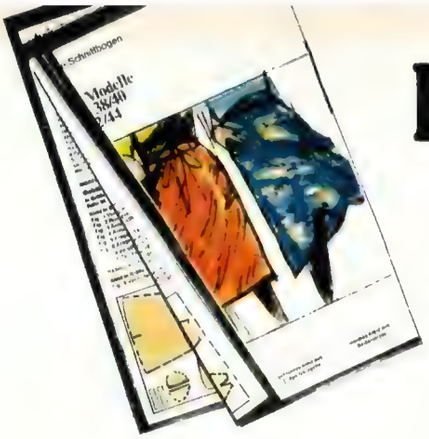
Dr. Gottfried Sello

Drei frühe Fotodokumente, die uns die Sammlung Mrs. Donald Gates zur Verfügung stellte. Links oben: Lilly Martin Spencer, eine Porträt-Studie aus dem Jahre 1850. Daneben: Zwanzig Jahre später entstand diese Aufnahme der Künstlerin in einem New Yorker Fotoatelier. Darunter: Um die Jahrhundertwende wurde dieses wahrscheinlich letzte Foto Lilly M. Spencers in ihrem eigenen Atelier aufgenommen.

Farbfoto: Gerald Kraus

Das Bild aus der Sammlung Edward E. Abrahams befindet sich in der National Collection of Fine Arts, Washington D. C.

In der nächsten Brigitte: Ein



Auf dem Schnittbogen: acht Röcke mit genauer Anleitung

Blüten und Blätter zum Aufsticken

Wie einfache Stricksachen mit Pailletten und Glassteinen neue Glanzeffekte bekommen.

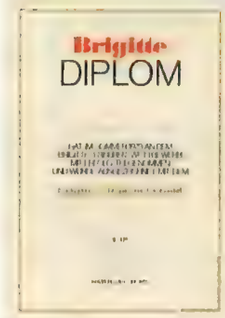
Fünf Blusen unter 50 Mark

Schicke Modelle, die zu allem passen und die sich jeder leisten kann.

Man(n) bekennt Farbe

Damit Sie beim Einkaufen mit ihm informiert sind: Wir zeigen die neuen Farbkombinationen in der Männermode 1979, vom Pulli bis zum Anzug.

Wir suchen die besten Friseure: Suchen Sie mit!



Brigitte schreibt einen Wettbewerb für die schönste Tagesfrisur aus. Jeder Friseur und jede Friseurin kann mitmachen, es gibt silberne und goldene Diplome zu gewinnen. Ist Ihr Friseur gewinnverdächtig? Im nächsten Heft finden Sie die genauen Teilnahmebedingungen.

Shiokobu zu Oshiruko

Dies ist der Name für ein japanisches Essen. Eine Japanerin in Deutschland kochte geheimnisvoll klingende Gerichte (deren Zutaten man hier bekommt) für Brigitte.

Ein Garten im ersten Stock

Der Balkon, den wir Ihnen im nächsten Heft zeigen, ist traumhaft schön. Und das Beste: Jede einzelne Idee können Sie verwirklichen. Auch auf kleinen Balkonen. Fangen Sie jetzt schon mit den Vorbereitungen für den Sommer an.

In 23 Tagen um die Welt - Traumreise oder Alptraum?

Eine Gruppe von mehr als 70 Reisenden flog von einem schönen Fleck der Erde zum anderen – genau geplant und durchorganisiert. Und das alles in nur drei Wochen! Brigitte-Redakteur Bernd Schiller war bei der Weltumrundung dabei.

ganzer Schwung Röcke! Zum Selbernähen.

Auf 11 Seiten die schönsten Modelle der Saison

Die ganz neuen Kleider

Sylvester Stallone ist rocky!

Seine Fans vergöttern ihn. Die Kollegen vom Film sind nicht gut auf ihn zu sprechen. In der nächsten Brigitte steht ein ungeschminkter Bericht über die Karriere des Stars, der als Rocky berühmt wurde.

Die zehn beliebtesten Berufe - sind sie auch die aussichtsreichsten?

Wie es in den Berufen aussieht, die bei jungen Mädchen auf der Wunschliste ganz oben stehen. Von der Bürogehilfin bis zur Krankengymnastin: Gibt es genug Ausbildungsplätze? Was verdient man? Wie kommt man weiter? Kann man auch halbtags arbeiten? Mit großer Tabelle.

Fragebogen-Aktion: Sind Sie mit Ihrem Arzt zufrieden?

Widmet Ihr Arzt Ihnen genug Zeit? Erklärt er, was Ihnen fehlt? Spricht er mit Ihnen über die Behandlung? Brigitte macht eine großangelegte Bestandsaufnahme – damit Frauen mit ihrem Hausarzt besser zurechtkommen.

Heft 7 erscheint am Mittwoch, dem 21. März

Fritz Wolfs Anmerkungen zum Thema

Hausmänner

Der Beruf des Hausmannes bedingt einen Rollenwechsel . . .

. . . den viele Männer nicht verkraften . . .

. . . deren Frauen berufstätig sind.

Zu der ungewohnten Hausarbeit . . .

. . . kommt das Fehlen jeglicher Abwechslung . . .

. . . und der Mangel an Anerkennung durch viele Hausfrauen.

Verwechslungen durch andere Männer können zufällig sein.

Außerdem kann kein Hausmann die Mutter ersetzen . . .

. . . und auch nicht jeden Abend zu Zärtlichkeiten aufgelegt sein.

79.1.5.13
Für Sie holen wir das Blaue vom Himmel.
Und machen daraus eine himmlische Garnitur: Reine, feine Baumwolle, die Naht für Naht sauber verarbeitet ist.
Der Slip hat einen Comfort-Elastic-Bund und eine Paßform, die auch nach der Wäsche noch hundertprozentig paßt.
Und das alles zu einem Preis, der auf dem Teppich bleibt.
Schiesser
men·fit
Unsere Masche ist Qualität.
Gold-Zack
Schiesser-Produkte gibt es auch in Österreich und in der Schweiz.

KOLLEKTION

Frisuren-mode '79

Fragen Sie Ihren Friseur zum Thema:

„fröhlich-fesche" Frisur

Wenn Sie die wirklich problemlose und pflegeleichte Frisur suchen, die das zeitraubende morgendliche Frisieren und die „sitzt-sie-noch"-Blicke tagsüber unnötig macht, dann haben wir genau das richtige für Sie. Modisch aktuell und so richtig fröhlich-fesch anzusehen.
Wie Sie zu dieser Frisur kommen? Ganz einfach. Schneiden Sie diese Anzeige aus und achten auf die Schaufenster der Friseursalons. Dort, wo Sie die „fröhlich-fesche" Frisur wiederfinden, wird sie Ihnen der Friseur machen.
Mit perform, dem neuartigen Well-System oder mit Beautyform, der Kosmetik-Welle von Wella. Gern gibt Ihnen Ihr Friseur auch Tips, wie Sie diese Frisur zu Hause pflegen können. Die „fröhlich-fesche" Frisur wurde in den Wella-Studios gestaltet nach den Empfehlungen des Zentralverbandes des Deutschen Friseurhandwerks.

Anzeige ausschneiden und zum Friseur mitnehmen.

Ihr Friseur und Wella, weil schönes Haar kein Zufall ist.

WELLA